रोगी से निरोगी और निरोगी से योगी बनाने वाले

स्वादिष्ट

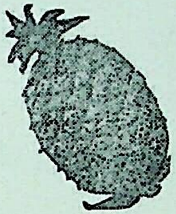
प्राकृतिक व्यंजन



—डा० नंदकिशोर शर्मा
डा० सविता शर्मा

स्वादिष्ट

प्राकृतिक व्यंजन



लेखक

डा० नन्दकिशोर शर्मा

डा० सविता शर्मा



मूल्य १५.००

☐ प्रकाशक :—नेचुरल हेल्थ रिसर्च फाउण्डेशन

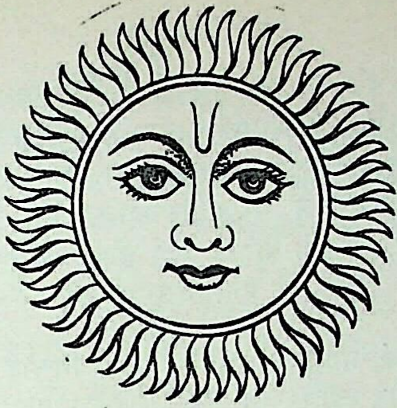
कार्यालय :—१६/८४६, जोशी रोड, करोलबाग
नई दिल्ली - ११०००५

☐ प्रथम संस्करण :—१६८५—२००० प्रतियाँ

द्वितीय संस्करण :—१६८६—२००० प्रतियाँ

☐ प्राप्ति स्थल :—
दौलतराम प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र
१६/८४६ जोशी रोड, करोलवाग
नई दिल्ली - ११०००५
फोन : ५१७४६३

☐ मुद्रक : राधा प्रेस,
गांधी नगर, दिल्ली-११००३१
फोन—२१३१०७



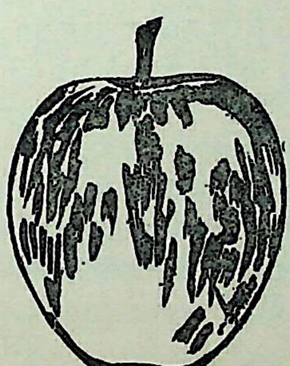
समर्पण

माँ कुदरत का प्रसाद

कुदरत की ही सन्तानों के

सुदृढ़ आरोग्य के लिये

—लेखक



एक सन्देश

धर्म, विज्ञान, तकनीक और भौतिक सुख-सुविधाओं के क्षेत्र में मनुष्य निश्चित ही प्रगति एवं बुद्धि की पराकाष्ठा को छू रहा है। परन्तु स्वास्थ्य के मामलों में, वह भयंकर रूप से पिछड़ा हुआ, सामान्य बुद्धि के स्तर से नीचा गिरा हुआ, जानवरों से भी बदतर हालत में है जिसका बहुत बड़ा एक कारण है विकृत, पके हुये आहार एवं औषधियों का सेवन, जो प्रकृति के सरल जीवनदायी नियमों के प्रति नासमझी और उसके अवहेलना का परिणाम ही है।

सारे धर्म एवं आरोग्य ग्रन्थों का यही निचोड़ है कि परमात्मा (प्रकृति) के गुणों पर अटूट श्रद्धा और विश्वास एवं उसके नियमों का जीवन में अक्षरशः पालन, हमारे सारे दुःखों से मुक्ति की रामबाण दवा है। परमात्मा की कृति में कहीं भी अपूर्णता नहीं है, जिसकी वजह से मनुष्य को अपनी बुद्धि लड़ाकर उसकी कृति को पूर्ण करना पड़े, ये हमारी बहुत बड़ी अज्ञानता, अहङ्कार या भूल है। उसके नियमों में एक रूप होकर जीने वाला मनुष्य ही वास्तव में बुद्धिमान एवं सच्चा धार्मिक मनुष्य है।

आज मैं अपने को जीवन के ८४ वर्ष में भी एक नवयुवा से भी अधिक स्वस्थ, स्फूर्तिवान अनुभव करता हूँ, जिसके फलस्वरूप लगातार नियमित १८ घण्टे विना तनिक थकावट के काम करना, घण्टे भर योग-व्यायाम करना एक सामान्य बात है। मेरी भूख, रक्तचाप (१२०-८०), नाड़ी (७०), गाढ़ी निद्रा, तेज आखें, मजबूत सारे दाँत, तीखी याददाश्त, कठिन मानसिक कार्य करने की क्षमता, अदम्य उत्साह एवं जोश इत्यादि ठोस सबूत हैं उस उपहार के जो प्राकृतिक आहार और प्रकृति के सरल नियमों पर चलकर मुझे वरदान में मिले हैं। ये स्वास्थ्य के लाभ मेहनत से नहीं अत्यन्त सहजता से मिले हैं। सिर्फ रोग के सारे कारण जीवन से निकालने में थोड़ी मेहनत अवश्य करनी पड़ी।

जब मुझ जैसा साधारण व्यक्ति अपने इस जन्मसिद्ध अधिकार को पा सकता है तो आप क्यों नहीं ? फेंक दीजिये ऐसे विज्ञान, ऐसी सभ्यता, ऐसी प्रगति, ऐसे भौतिक सुख साधन, ऐसे आहार, ऐसा जीवन जो हमें सिर्फ रोग के महा-नर्क में घसीटते जा रहे हैं।

डा० शर्मा दम्पति बहुत धन्यवाद के पात्र हैं। ऐसी कल्याणकारी पुस्तक लिख कर चिकित्सा जगत को इन्होंने एक अमूल्य भेंट दी है। इस पुस्तक की बहुत माँग थी। स्वस्थ समाज के निर्माण में यह पुस्तक निःसन्देह अत्यन्त लाभदायक सिद्ध होगी।

—मूलराज आनन्द

(चेयरमैन नेचुरल हेल्थ रिसर्च फाउण्डेशन)

लेखक के बारे में …

डा० एन० के० शर्मा एवं डा० सविता शर्मा का सही परिचय तो उनका काम ही देता है, सैकड़ों परिवार के स्वास्थ्य और जीवन बदलने का इनको श्रेय प्राप्त है। हर व्यक्ति को अज्ञानता से मुक्त कर, कुदरत के कानून के प्रति जागरूक बनाने को ही वह सच्चा उपचार और कर्त्तव्य समझते हैं। अनुभव द्वारा श्रद्धा जगाने की दृष्टि से वे उपचारात्मक एवं व्यावहारिक आरोग्य शिक्षण के शिविरों द्वारा आरोग्य एवं जीवन निर्माण का महान कार्य करने का, अपने जीवन का एकमात्र लक्ष्य समझकर, रात-दिन जुटे हुये हैं। इनके कार्य में महान स्वास्थ्य क्रान्ति की सुगन्ध झलक रही है।

इन्होंने न सिर्फ शारीरिक स्तर पर आरोग्य एवं आहार विज्ञान की सच्चाइयों, अटल नियमों और प्रकृति के सन्देश को खूब गहराई से और सूक्ष्मता से जानने का प्रयत्न किया है बल्कि इससे बढ़कर मन के आरोग्य को सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण मानकर स्वयं के तथा रोगियों के जीवन में ध्यान का विकास कर रहे हैं। इनका मानना है कि मानसिक शुद्धता से ही शारीरिक शुद्धता और संयम की ऊँचाइयों को सहजता पूर्वक पाया जा सकता है, शारीरिक शुद्धता से मानसिक शुद्धता नहीं घटती, सच्चे मार्ग-दर्शक के रूप में हर व्यक्ति को अपना स्वयं चिकित्सक बनने में सहयोग देकर, प्रकृति के अलावा बाहर की सभी झूठी दासताओं से सम्पूर्ण मुक्त करने का अपना उद्‌देश्य पूरा करने में लगे हुए हैं। इनका ऐसा मानना है कि जीवन का उचित परिवर्तन करने में विश्वास रखने वाले व्यक्ति बाहर की किसी भी प्रकार की चिकित्साओं और कर्मकाण्डों में उलझकर, स्वयं से तथा सच्चाई से नहीं भागते, सभी चिकित्सायें और कर्मकाण्ड गलत जीवन को मजबूत करती हैं और अन्ततया भटकाने वाली साबित होती हैं।

३५ वर्षीय युवा डा० शर्मा ७-८ साल तक दक्षिण भारत में श्रेष्ठ गायक और संगीत निदेशक के रूप में अपार प्रशंसा और ख्याति अर्जितकर प्रकृति के महान संदेश को जन-जन तक पहुँचाने की इच्छा लेकर प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र में आये हैं। इनकी शायरी और कविताओं में जीवन की सच्चाइयों और आध्यात्मिक ऊँचाइयों के दर्शन होते हैं।

विश्व के प्रथम लम्बे कैंसर शिविर में, कैंसर रोग पर उनका शोध-कार्य सरकार, समाचार पत्रों, बड़े-बड़े चिकित्सकों एवं जनता द्वारा अत्यन्त

सराहना प्राप्त कर चुका है। भारत के प्राकृतिक चिकित्सा जगत में कैंसर रोग पर सबसे अधिक कार्य करने वाले और सफलता पाने वाले वे प्रथम चिकित्सक हैं, अब तक वे ३००० से अधिक कैंसर रोगियों को सम्भाल चुके हैं।

हाल ही में सन् १९८६ फरवरी २१-२२-२३ को डा० शर्मा के मार्गदर्शन में, प्राकृतिक आहार-विहार द्वारा कैंसर पर विजय पाने वाले, कैंसर-मुक्त रोगियों को पूरे भारत भर से दिल्ली में एकत्रित कर, जनता, सरकार एवं प्रेस के सामने पेश कर कैंसर चिकित्सा जगत में एक जबर्दस्त तहलका मचा दिया। टेलीविजन, रेडियो, प्रमुख दैनिक समाचार पत्रों एवं पत्रिकाओं ने विशेष राष्ट्रीय कार्यक्रमों के अन्तर्गत, कैंसर मुक्त रोगियों एवं प्राकृतिक आहार एवं जीवन की महानता को, भारत के कोने-कोने में पहुँचाने में सहयोग दिया।

भारत के राष्ट्रपति, स्वास्थ्य मन्त्री एव सैकड़ों उच्च प्रतिष्ठित सरकारी एवं चिकित्सा अधिकारियों ने भी प्रत्यक्ष मुलाकात कर ऐसी अनोखी उपलब्धियों की सराहना की। इनमें रक्त कैंसर से लेकर सभी प्रकार के कैंसर से मुक्त होने वाले रोगी थे।

एक साथ इतने अधिक कैंसर मुक्त रोगियों को जनता के सामने पेश किये जाने का यह विश्व का सबसे पहला क्रान्तिकारी प्रयास था। प्राकृतिक चिकित्सा जगत के इतिहास में कैंसर चिकित्सा को अत्यन्त सरलतम रूप देकर, इन्होंने प्राकृतिक चिकित्सकों को एक नया मार्ग, बल एवं उत्साह दिया है।

वर्तमान में शर्मा दम्पति प्राकृतिक स्वास्थ्य शोध संस्थान (Natural Health Research Foundation) एवं दौलतराम प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र के मुख्य चिकित्सक एवं निदेशक के रूप में कार्यभार सम्भाल कर अपने उद्देश्यों को साकार रूप दे रहे हैं।

गाँधीजी के इस कथन "मेरा जीवन ही मेरा सन्देश है" से प्रेरणा लेकर वे स्वयं प्राकृतिक जीवन, प्राकृतिक आहार एवं ध्यान को जीवन में सम्पूर्ण रूप से उतारने में प्रयत्नशील तो हैं ही, परन्तु अपने बच्चों का भी पूरा पालन-पोषण इसी तरीके से कर प्रकृति माता के प्रति अटूट विश्वास एवं श्रद्धा का परिचय दे रहे हैं।

—प्रकाशक



डा० शर्मा दम्पति राष्ट्रपति के साथ

अपनी बात

कहने को और करने को, प्रकृति ने हमारे लिये कुछ भी नहीं छोड़ा है, सिवाय इसके कानून के बहाव में एक रूप होकर, बहने के सिवाय हमारे पास अन्य कोई चारा नहीं है। प्रकृति की किसी भी वस्तु को छेड़ने का या परिवर्तन लाने का अर्थ होगा, प्रकृति की एक रूपता, सन्तुलन, एकता तथा कानून के साथ छेड़छाड़ करना, जिसका परिणाम सिवाय हमारे ही अहित के और क्या हो सकता है ?

मानव अपने जीवन की सहजता को इस कदर खोकर भूल चुका है कि अब वो जटिलता को ही जीवन का अंग और आनन्द मानने लगा है, इसलिए जब तक वह किसी भी वस्तु को तोड़-मरोड़ नहीं लेता, कुछ जोड़-तोड़ नहीं कर लेता, तब तक उसे चैन नहीं मिलता, क्योंकि उसका ऐसा मानना है कि प्रकृति ने तो अपना काम किया ही है परन्तु जब तक हम भी अपनी ओर से प्रकृति की वस्तुओं पर (आहार पर) कुछ क्रिया-कलाप नहीं कर लें तब तक वह अपूर्ण सी लगती है। प्रकृति की बनाई हुई हर वस्तु (आहार) में एक स्वाभाविक सहजता, सुन्दरता, मिठास, सुगन्ध और स्वाद की परिपूर्णता है परन्तु आदमी इसे सहज स्वीकार कर नहीं खायेगा, वह अपने ज्ञानी और बुद्धिमान होने के अहंकार में या नादानी में, इस आहार की सारी सहजता को तोड़-मरोड़कर, इस वस्तु की सुगन्ध उस वस्तु में डालेगा, किसी की सुगन्ध और किसी वस्तु में डालेगा, दो-तीन वस्तुओं के स्वाद को खोकर एक बनावटी अलग स्वाद पैदा करेगा, हर वस्तु का उसका स्वाभाविक रंग-रूप बदल कर अपने पसन्द का रंग-रूप और आकार देगा।

खूब ध्यानपूर्वक अगर हम अपने इन क्रिया-कलापों पर गौर करें तो हमें अपनी मूर्खताओं और पागलपन सी इन हरकतों पर हँसी आये बिना नहीं रहेगी, किसी भी वस्तु का हम सहज स्वाद लेना ही नहीं सीखते, खट्टे को मीठा बनायेंगे, मीठे को खट्टा बनायेंगे, खट्टे-मीठे को तीखा बनायेंगे, तीखे को खट्टा-मीठा बनायेंगे, खट्टी, फीकी, कड़वी वस्तुयें अपने आप कह रही हैं कि इनका उपयोग बहुत ही कम, सीमित होना चाहिए, परन्तु हम

मिठास, मसाले, नमक या सुगन्ध का सहारा लेकर, इधर-उधर कर किसी-न किसी बहाने जीभ को (या स्वयं को ही कहें) धोखा देकर खा ही लेते हैं।

ये सभी हरकतें करके आज आदमी कहाँ पर है? क्या स्थिति है उसकी? उसके तृष्णा की भूख (आग) को नये-नये स्वाद की खोज द्वारा ईन्धन देकर भड़काता चला जा रहा है, प्रकृति के स्वाभाविक, सहज सन्तुलन को बिगाड़ कर उसने अपने हाथों भयंकर रोगों को न्यौता दिया है और अपनी ही करतूतों का शिकार बनकर तड़प रहा है, दुःखी हो रहा है, फिर भी सहज होने और प्रकृति के सन्तुलन की ओर बढ़ने की बजाय और अधिक जटिलताओं में उलझ रहा है।

प्रकृति के सर्परूपी सन्तुलन को छोड़कर मानव उसके जहरीले दंश के प्रभाव से मुक्त नहीं हो सकता। उसने प्रकृति की सन्तुलित नाव में छेद कर, छेड़छाड़ कर अपनी ही नाव को रोग और मृत्यु के सागर में समय से पहले ही डुबाने की तैयारी कर ली है। उसे डूबने से कोई नहीं बचा सकता, एक ही रास्ता है बचाव का—प्रकृति के साथ छेड़छाड़ करना बन्द कर देना और चुपचाप उसकी नाव में बैठ कर पार हो जाना, थोड़ी भी गड़बड़ की तो डूबना अवश्यम्भावी है।

फल, सब्जी और मेवों को तोड़-मरोड़कर व्यंजनों का रूप देकर मैंने कोई बड़ी बुद्धिमत्ता या कला का परिचय नहीं दिया है। इन सारे व्यंजनों में मैंने प्राकृतिक पदार्थों के साथ वो ही व्यवहार किया है, जो हम पके हुये आहार के साथ करते आये हैं। केवल इतना ही अन्तर है कि इनको अग्नि पर नहीं चढ़ाया गया है। ये सभी करना जरूरी था। मजबूरी थी, आपकी माँग थी, आपको आपकी ही भाषा में समझाना था, इन तरीकों से सही अगर ये सारे व्यंजन केवल कोई विशेष उत्सव या त्योहार का अंग न बनकर, हर रोज आपके भोजन का अंग या आहार स्वरूप बनेंगे तो ही इस पुस्तक की सच्ची उपयोगिता प्रमाणित होगी, अन्यथा हजारों स्वास्थ्य ग्रन्थों के भार में थोड़ा और वजन जोड़कर रह जायेगी।

इस पुस्तक में दिये गये हर एक व्यंजन का अपना एक अलग विशिष्ट स्वाद है, विविधता और स्वाद का पूरा ख्याल रखा गया है क्योंकि मात्र पेट भरने से भी अधिक महत्वपूर्ण है स्वाद का पूरा-पूरा भरपूर आनन्द लेना क्योंकि स्वाद और आनन्द कुदरत के कानून का ही अंग है, निर्देश है।

इसमें दिये गये अधिकतर सारे व्यंजन हमारे शिविरों और अस्पताल में नये-नये परिवर्तन के साथ देते रहे हैं, और जो सराहना के पात्र बने हैं, उनको ही इसमें प्रधानता दी गई है। हमने तो मात्र कुछ व्यंजन बनाकर इशारा भर किया है होशियार कुशल औरतें इसको और अधिक विस्तार देकर इससे भी अधिक स्वादिष्ट और कलात्मक व्यंजन दे सकेंगी।

इन व्यंजनों की सबसे बड़ी खूबी यही है कि इसे रोगी अपना कर निरोगी बन सकते हैं और निरोगी दिनोदिन स्वास्थ्य की पूर्णता का लाभ उठाते रह सकते हैं, जो रोगी है वह शुरुआत के कुछ दिनों तक मेवे, बीज, अनाज, केले जैसी ठोस वस्तुओं का इस्तेमाल नहीं कर सिर्फ फल एवं सब्जियों के सादे सलाद एवं पेय का ही उपयोग करें, रोग की अवस्था कम अनुभव करने के बाद ही सारे व्यंजनों का निःसंकोच भूख अनुसार नियमित उपयोग करें।

कई व्यंजनों में आहार संयोजन का विशेष ख्याल नहीं किया गया है विशेषकर मिठाइयों और केक इत्यादि में (मेवे के साथ मिठास और फल आपत्तिजनक संयोजन है) तो ऐसा केवल व्यवहारिकता को नजर में रखते हुए, एक कम से कम हानिकारक सही विकल्प (Substitute) देने के लिये किया गया है। जिसका दुष्प्रभाव इतना नहीं है जितना प्रचलित खान-पान का है। हमारे बनावटी रोगकारक विकल्पों को जीवन से निकालने में, आरोग्यवर्धक मिठाइयाँ, केक, दूध जैसे व्यंजन, सच्चे विकल्प के रूप में बहुत मददगार साबित होंगे।

कई लोग शायद ये दलील करें कि प्राकृतिक आहार के व्यंजन किफायती (Economical) नहीं है, इसे साधारण जनता नहीं अपना सकती, ये खोखली दलीलें हैं। प्राकृतिक व्यंजन की पुस्तक लिखकर हमें कलाकार होने का परिचय नहीं देना है, बल्कि इसके पीछे मूल उद्देश्य, प्राकृतिक आहार को स्वाद और आकर्षक रूप देकर आपके जीवन में अधिक से अधिक प्राकृतिक आहार को स्थान दिलाना है ताकि आप अपनी कमाई का सच्चा उपयोग कर परिवार को स्वस्थ रख सकें। हमारे रोज के जीवन में चाय, घी, तेल, चीनी, मिठाइयाँ, बिस्कुट जैसी अनगिनत महँगी वस्तुओं के मुकाबले ये व्यंजन कई गुना किफायती व श्रेष्ठ हैं। अधिकतर लोगों के तर्क मात्र अपनी पुरानी आदतों को, कमजोरियों को

नहीं छोड़ने की कठिनता अनुभव करने के कारण इसके पहाड़ जैसे फायदों को नजर अन्दाज कर इसके राई जैसे दोषों को पहाड़ का रूप देकर दलीलें करते हैं।

रोगकारक सस्ते जहर से भरे हुए घड़े से, दो बूँद प्राणदाता अमृत के महँगे चम्मच हजार गुणा श्रेष्ठ हैं। १० किलो घटिया आहार खाकर रोगी बनकर जीवन को घसीटते रहने के मुकाबले १ किलो अमृत स्वरूप प्राकृतिक आहार खाकर स्वास्थ्य के आकाश में स्वच्छन्द उड़ानें भरना ज्यादा सुखकारक है।

अपनाने के लिए एक ही बहाना, एक ही दलील काफी है, न अपनाने के लिये सौ-सौ बहाने, हजारों दलीलें भी कम हैं।

दूसरे भाग में आहार संयोजन जैसा अत्यन्त महत्वपूर्ण विषय उसके व्यावहारिक प्रयोग के साथ दिया गया है, जिसकी महत्ता और सार्थकता व्यवहार में लाकर ही जान सकेंगे। मेरा मूल उद्देश्य जीवन को जटिलता से मुक्त कर उसकी स्वाभाविक सहजता को पाना है। आपको अपनी सहजता तक पहुँचाने के लिए ही प्राकृतिक व्यंजन और आहार संयोजन जैसे विषयों का सहारा लिया है। पूरी पुस्तक का मूल सार यही है कि, सच्ची भूख से खायें। प्राकृतिक आहार को अधिक से अधिक अपनायें—एक समय में एक प्रकार के आहार का सादा भोजन लें (विकृत पका हुआ आहार कम से कम लें)। अगर आप इतना करने को संकल्पबद्ध हैं तो इस पुस्तक की आपको जरूरत नहीं है क्योंकि यही बात तो मुझे आप तक पहुँचानी थी।

अन्त में……

मानव का जीवन सिर्फ पशुओं के समान सिर्फ खाना-पीना ही नहीं है, वह शरीर से भी बढ़कर एक दिव्य आत्मा है। हमारा सारा जीवन शरीर को टटोलने और सम्भालने में ही बीत जाता है, ये खाओ, ये मत खाओ, ये पहनों, ये मत पहनों, ऐसे उठो, ऐसे सोओ, जीवन का सारा आनन्द इस चक्कर को सुलझाने में खो जाता है। अरे! ये तो जीवन के ऊँचे शिखर की साधारण छोटी-छोटी सीढ़ियाँ हैं, हम तो इसी में उलझ कर रह गये, सफर के पहले कदमों में ही भटक गये, मंज़िल तो बहुत दूर है।

खान-पान रहन-सहन, कपड़े, बदले तो क्या बदला।
अरे मन बदलकर हुआ शुद्ध, तो सचमुच कुछ बदला॥

मन बदला तो बदला जीवन, बदला जग सारा।
बदले जन्म-जन्म के चक्कर, दुःख से हुआ छुटकारा॥

कहें 'नंद' निकलो इस तन से क्यों यहीं अटक गये हो।
अरे ! मंजिल तो चोटी पर है, क्यूँ तलमें भटक गये हो ?

सभी के स्वस्थ मंगलमय जीवन की शुभकामनाओं के साथ।

डा. नंदकिशोर शर्मा
डा. सविता शर्मा

२६ नवम्बर १९८४

□

आप विश्वास करें या न करें

आग पर पकाकर खाने की आदत भले ही कितनी सदियों से प्रचलित हो, इसके संस्कार की जड़ें हमारे जीवन में कितनी ही गहरी पैठकर गई हों, परन्तु आरोग्य की सम्पूर्ण ऊँचाइयों और प्रबल जीवन शक्ति को पाने के लिए, प्राकृतिक आहार को अपनाकर, इस रोग कारक पके आहार को एक दिन छोड़ना ही पड़ेगा, नहीं तो रोग वास्तव में बढ़ते ही रहेंगे और आरोग्य कल्पनाओं में ही रहेगा।

□

एकमात्र विकल्प

इस बढ़ते जा रहे भयंकर प्रदूषण, तनाव से भरे जीवन और मिलावटी आहारों के बीच अपने शरीर को संभालकर स्वस्थ और सुरक्षित रखने का एक ही मार्ग है। प्राकृतिक (अपक्व) आहार का जीवन में सेवन जिससे ये शरीर इन सभी विरोधी तत्वों से लड़कर सुरक्षित रह सके।

द्वितीय संशोधित संस्करण

इस पुस्तक को भरपूर सराहना के साथ जनता ने स्वीकार किया है। अपने ही खोये हुये साम्राज्य को, खजाने को, अधिकार को पाने का इनको पूरा हक है। प्रकृति माँ के राजपुत्र—भिखारियों की तरह, दरिद्री की तरह, जीवन जीकर चले जायें, यह विडम्बना है।

इस पुस्तक के संस्करण में बहुत से नये व्यंजन एवं लेख जोड़े हैं आरोग्य का विषय तो बहुत विशाल हैं (जो अनावश्यक है) जिनको समझना है उसके लिये तो एक वाक्य ही संपूर्ण क्रांन्ति के लिये काफी है, विशाल शास्त्र तो नहीं करने वालों के लिये है।

जीवन की गति के साथ प्रकृति की महानता एवं इसके अटल नियमों को जितनी गहराई से अध्ययन एवं अनुभव कर रहा हूँ उतनी ही मेरी श्रद्धा के अधिक अटूट हो जाने के कारण निश्चिन्त और निर्भय हो गया हूँ, इस पुस्तक में वर्णित एक एक शब्द को हमने जीया है। अंधविश्वास, भावनाओं, अवैज्ञानिक दृष्टिकोण, गलत परम्पराओं एवं अनावश्यक जटिलताओं को रत्तीभर भी जमीन देकर टिकने नहीं दिया है।

हमारी अपनी ही जड़ आदतें और कमजोरियाँ प्रकृति की महानता एवं नियमों को पहचानने में तथा दृष्टि को स्पष्ट करने में बाधा बनेंगें। हमारे तर्क हमारी कमजोरियों का पक्ष लेंगें। अपने ही घर से (प्रकृति से) हम इतने दूर आ गये है कि हमें हमारे घर लौटना ही, अजीब पागलपन सा और पराया सा लगेगा परंतु ये तथ्य अटल साबित हो रहे हैं :—

- ☐ प्रकृतिक आहार (फल, सब्जी, मेवे) के अलावा सभी आहार रोग कारक है। आगका पका आहार सिर्फ रोग कारक है।
- ☐ दूध, माँस, अंडे, शहद, चोरी के आहार हैं इसके अपराध का दंड निश्चित है।
- ☐ स्वास्थ्य कोई विशेष आहार, विशेष व्यायाम, संजीवनी बूटियाँ या विशेष तरीकों का (Methods) का परिणाम (Product) नहीं है। प्रकृति के नियमों के साथ जिये गये सही जीवन का परिणाम है। विशेष प्रयत्नों या चिकित्साओं से स्वास्थ्य पाने की कामना वाला व्यक्ति जीवन भर भटककर असफल होगा।

प्रकृति के नियमों को अपनाये विना स्वास्थ्य का भ्रम बांटने की उद्घोषणा करने वाले लोग स्वार्थी, व्यवसायी और धोखेबाज हैं इनसे बचें।

☐ सभी चिकित्सायें स्वयं रोग के कारण है। गलत आदतों को मजबूत करने के साधन हैं, राहत के नाम पर शरीर को लूटती हैं।

☐ प्रकृति (स्वयं सुधार शक्ति Self Healing Power) के सिवाय इस धरती पर कोई चिकित्सक नहीं है। किसी भी वस्तु में सुधार या स्वास्थ्य देने की बात एक भयानक, घातक भ्रम है। शरीर की इस सुधार शक्ति को कोई वस्तु या ताकत सहयोग नहीं दे सकती। स्वास्थ्य एवं सुधार सिर्फ प्रकृति के हाथ में है, उसका प्राकृतिक गुण है।

☐ प्रकृति के नियमों में वंधने वाले व्यक्ति को ईश्वर भी स्वास्थ्य देने से रोक नहीं सकता।

अंत में .....बार-बार यही अनुभव कर रहा हूँ कि न कोई किसी को सुख दे रहा है, न कोई किसी को दुःख दे रहा है, न कोई किसी को तार रहा है, न कोई किसी को मार रहा है, प्रकृति में सभी कुछ अपने स्वभाव से घट रहा है। स्वयं निर्णीत है। स्वयं निर्धारित है।

सभी अपने स्वभाव से जी रहे हैं, कर रहे है। भाग रहे हैं हम फालतू में, बस सिर्फ ! मैं—मेरा का अहंकार सजाये चले जा रहे हैं।

हम सभी अपने ही स्वभाव में पूरी समग्रता से खिल जायें। प्रकृति के बहाव में चुपचाप अपने स्वभाब गुण धर्म की गंध फैलाकर बह जायें। हमारे हाथ में कुछ भी नहीं है सिवाय बहने के, सब कुछ उसके हाथ है सिर्फ उसके।

आपके स्वास्थ्य के लिये—

डा. नंदकिशोर शर्मा

डा. सबिता शर्मा

दिनांक १० जुलाई १९८६

१६/८४९ जोशी रोड, करोल बाग,
नई दिल्ली-११०००५
फोन : ५१७४६३

☐

ईश्वर की भूल

पूछ बैठा है प्रभु, क्या हुई तुम से भूल कभी,
(प्रभुजी) खूब दुःख से भर के बोले, हुआ मुझे एहसास अभी।
मेरे कृति की इस तरह उड़ायेंगे मजाक सभी,
भूलकर भी नहीं रचूंगा धरती पर मानव कभी ।।

Truth is Laughing on the man
Escape ! Escape ! Till you can
Your All sufferings ends with me
Awake ! Untruth never remain.

भावार्थ :—सत्य आदमी पर हँसते हुए कह रहा है कि हे मानव ! भाग लो ! मुझसे जितना चाहो, जब तक चाहो भाग लो, परन्तु भाई तुम्हारे सारे दुःख मुझ तक आकर ही समाप्त होते हैं, जागो ! झूठ ज्यादा दिन नहीं रहता है !

— डा. एन. के. शर्मा

प्राकृतिक - व्यञ्जन

मेरा प्राकृतिक आहार तक का
साहसी अभियान

पका हुआ आहार उस शराब के लत की तरह है जिसके नशे में सारी सभ्यता सदियों से डूबी हुई है। दिनोंदिन यह लत कम न होकर बढ़ती जा रही है। ऐसे नशे में धुत समाज के सामने, प्राकृतिक आहार की बात करना, शराबी को रामायण सुनाने के बराबर है।

यह नशा एक ऐसा भयंकर दलदल है जिसमें से निकलने की सोचकर भी आदमी प्रयत्न करते-करते मर जाता है। बहुत कम लोग अपनी इन आदतों के दलदल से निकल पाते हैं। शराब का छोड़ना, अधार्मिक से धार्मिक होना, चरित्रवान होना, शायद बहुत सरल है। परन्तु पके हुए आहार के पुराने स्वाद और आदतों को छोड़ना उतना ही कठिनतम है।

अध्यात्म की ऊँचाईयों के शिखर पर पहुंचकर स्वयं महात्मा भी सब नशों से मुक्त होकर इस नशे से मुक्त नहीं हो पाते हैं। आदमी के रग-रग में ये शराब इस कदर घुल चुकी है कि ये जहर अब जहर नहीं लगता अमृत लगता है और अमृत उन्हें जहर लगता है। इसीलिये बुद्धि के स्तर पर अमृत की सारी खूबियों को समझकर भी, मानकर भी, व्यवहारिकता में वह पुराने नशे से मुक्त नहीं हो पाते हैं। निश्चिय ही जब चारों तरफ हर दुकान, हर मकान, हर इन्सान इस शराब में डूबा है तो एक अकेला न पीने वाला व्यक्ति इनके बीच इस दलदल में अपने आपको असहाय महसूस करता है। चारों तरफ एक ही प्रकार के नशेबाजों को देखकर, नहीं पीने वाला ही पागल सा नजर आता है और सारे नशेबाजों की भीड़ में वह स्वयं भी अपने आपको ऐसा ही समझता है।

ऐसे दलदल में से निकल कर, प्राकृतिक आहाररूपी आरोग्य के सागर तक पहुँचने का मार्ग दिखने में अत्यन्त सरल होते हुए भी कितना दुर्गम होगा, यह हर व्यक्ति समझ सकता है। इसलिये मैंने इसको साहसी अभियान कहा है, एक दुर्गम यात्रा कहा है। इस यात्रा के दरम्यान आने

वाली व्यवहारिक कठिनाईयों के बारे में चर्चा करना बहुत जरूरी समझता हूँ।

स्वाद का रसिया

ब्राह्मण कुल, पंडितों के घर में पैदा होने की वजह से स्वादिष्ट पकवान और व्यंजन मेरे संस्कार में ओत-प्रोत हैं। कलाकार होने की वजह से स्वाद का रसिया भी रहा हूँ। और स्वाद का भूत भो ऐसा कि, वैसा ही स्वाद, वो ही स्वाद के चक्कर में, धन, समय, व्यक्ति की सारी चितायें ताक पर रख देता था। भारत के हर बड़े शहरों का ऐसा कोई आहार स्थल मुझसे नहीं बचा है जहाँ की वस्तुयें प्रसिद्ध रही हों और मैंने नहीं चखो हों, २ रुपये की वस्तु खाने के लिये ५० रुपये वाहन खर्चा द्वारा जाके खा आता था। इसी स्वाद के पागलपन से मुझे एक अच्छा रसोइया बन जाना पड़ा, जिस बुद्धि का, कला का मैंने पके हुए व्यंजन बनाने में दुरुपयोग किया था उसी बुद्धि का आज मैं स्वयं अपने लिए और समाज के हित के लिए सदुपयोग कर रहा हूँ। पहला मार्ग रोग, दुःख और वासनाओं में बाँधने वाला था और ये मार्ग स्वास्थ्य, आनन्द और वासनामुक्त जीवन के शिखर तक पहुँचाने वाला है।

मानव को वरदान रूपी मिली बुद्धि और कला को, अरबों करोड़ों रुपये खर्च कर, दिन रात लाखों करोड़ों के अथक परिश्रम का उपयोग कर, पल पल आदमी रोग और दुःख के महानर्क का सृजन कर रहा है। काश ! इसो बुद्धि मेहनत और कला का सही उपयोग कर, रूपान्तरण कर, धरती पर आरोग्य एवं शांतिरूपी स्वर्ग की रचना करने में लगाता।

प्राकृतिक आहार से मुलाकात

यूं तो प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सा में प्राकृतिक आहार का वहुत महत्वपूर्ण स्थान है। परन्तु पके आहार का इससे भी अधिक स्थान है। प्राकृतिक आहार का प्राकृतिक चिकित्सा में अधिकतर उपचार के दरम्यान ही उपयोग होता है और उपचार के बाद मुख्य आहार पकी वस्तुओं का ही होता है ऐसे आहार कार्यक्रम को अपना कर भी मैं अपने आपको पूर्ण स्वस्थ अनुभव नहीं कर सका। कहीं कुछ कमी है इसी असंतुष्टी की वजह से वास्तविक आरोग्य की खोज जारी रही। विषय के मूल तक पहुँचने की

मेरी आदत सी रही है। इस यात्रा में संयोगवश प्राकृतिक आहार के कट्टर अनुयायी समर्थक दो महान विभूतियाँ डा० सावला (एलोपेथिक) तथा श्री मूलराज आनन्द से सम्पर्क हुआ, यहाँ से मेरे जीवन ने एक नया मोड़ लिया, इनके उत्साह और मार्गदर्शन ने मुझे इसके मूल तक पहुँचने का पूरा सहयोग दिया।

शुरूआत का जोश

शुरूआत के जोश के कारण काफी दिनों तक प्राकृतिक आहार पर खूब दृढ़ता से रहा। परन्तु मन में पकी वस्तुओं, पुराने स्वाद की चाह बहुत प्रबल रहती थी। दिन रात कुछ पकी हुई चीज को लगातार चाह बनी रहती थी। जिसका परिणाम यह हुआ कि बाजार में, होटलों में जाकर, विकृत आहार खाकर अपनी चाह को शांत करना पड़ता, इस प्रकार अपने गुरुजनों और रोगियों के सामने अपनी इस कमजोरी को छुपाये रखता।

अपराधी भाव

ऐसा भी नहीं है कि प्राकृतिक आहार से अधिक स्वाद पके हुए मसालेदार आहार में है। प्राकृतिक आहार के रस भरे, ताजे, मधुर स्वाद के मुकाबले, पके हुए आहार का स्वाद झूठा था फिर भी तृप्ति या शाँति थोड़ा भी पका आहार लेने से ही होती थी, उसी नशे की तरह जिसके लेने के बाद नशेबाज को तृप्ति या शान्ति मिलती है।

सामान्य बुद्धि से इस तुलना को हम अच्छी तरह समझ सकते हैं कि किसी हालत पके, असन्तुलित, लुटे हुए आहार में प्राकृतिक आहार के मुकाबले स्वाद एवं पोषण कम ही है। इसकी तरफ हमारा स्वाभाविक आकर्षण हमारी पुरानी आदतों और संस्कार की वजह से ही है। जिस तरह मछली खाने वाले आदमी को कोई घिन या दुर्घन्द नहीं महसूस होती जो खूब चाव के साथ खाते हैं। शाकाहारी आदमी इसी को देखते ही उल्टी सी महसूस करता है, भाग खड़ा होता है। जिस तरह केरला के मोटे चावल खाकर केरला वाले खुश होते हैं वोही चावल के कारण हम केरला जाना भूल जाते हैं। इस तरह अलग-अलग आहार के संस्कार को अच्छी तरह समझा जा सकता है।

जिस व्यक्ति को ताजे, रसदार, मीठे फल, सलाद इत्यादि, बिन मसाले की फीकी सादी सब्जी खाने की आदत होती है वह बढ़िया से बढ़िया पकवान खाकर भी संतुष्ट नहीं होगा जब तक उसे वही रसदार ताजा फल या सलाद नहीं मिलें।

बचपन से हम माँ-बाप से, परिवार से, समाज से, कुछ अच्छे, कुछ गलत संस्कार ग्रहण कर लेते हैं। आरोग्य से, शरीर से, मन से उसका सीधा संबंध समझे बिना, बेहोशी में सारा जीवन खो देते हैं।

शराब से, चाय से, सिगरेटसे, या किसी को सताकर, हराकर, अपमानित कर मन को अगर तृप्ति मिलती है तो इसका मतलब ये नही कि शरीर के लिए ये ही उपयोगी है। देर सबेर इसके हानिकारक प्रभाव को अवश्य ही अनुभव करते हैं।

प्राकृतिक आहार में भी स्वाद है, तृप्ति है, परन्तु उसमें निर्भयता है। भविष्य में सिवाय आरोग्य के कुछ भी नहीं मिलता। इसके लाभदायक प्रभाव से बच नहीं सकते।

इन सभी सच्चाइयों के बावजूद भी जब जब पका हुआ आहार खा लेते तो खूब अपराधी भाव महसूस कर दुःखी होते। आगे से न खाने का दुबारा संकल्प लेते, इसी तरह के संकल्प बार-बार टूटकर बनते ही रहते। पका हुआ आहार लेने के बाद अपराधी भाव तो महसूस करते हो, परन्तु जो शीतलता, हल्कापन, स्फूर्ति, ताजगी प्रकृतिक आहार से अनुभव होती थी। वह पके आहार से लुप्त हो जाती थी। इसीलिये अपराधी और पश्चाताप का भाव अधिक रहता था। इस तरह तन से नीरोगी होते हुए भी मन से रोगी हो गए। पुरानी आदतें, पुराने संस्कार, पुराने स्वाद, सामाजिक वातावरण, इत्यादि से जीतकर प्राकृतिक आहार पर आना अपने आप में एक बहुत कठिन संघर्ष था।

प्राकृतिक आहार एवं जीवन सम्बन्धी आरोग्य विज्ञान के गहरे अध्ययन से और छोटे से अनुभव के आधार पर बुद्धि के स्तर पर तो, इसके सत्य की अटलता, मजबूती को खूब अच्छी तरह समझ तो गया था। परंतु अब सिर्फ व्यवहार में लाना ही एक कठिन काम था।

समाज में, विश्व में चारों ओर पके हुए आहार लेते हुए भी लोगों के अन्दर जीवन-शक्ति, और कम ज्यादा स्वास्थ्य देखकर, निरूत्साहित हो

जाते। बहुत से सन्देहों में घिरकर सच्चाई की खोज में अध्ययन और अनुभव और गहरा होता चला गया। संकल्प शक्ति को बार-बार मजबूत कर कई बार लगातार २-३ महीनों तक खूब गम्भीरता से इस पर चलते फिर धीरे-धीरे थोड़ी गड़बड़ हो जाती और ऐसा सन्तुलन बिगड़ता कि लम्बे समय तक भटके हुए रहते।

परन्तु यह भटकना भी लाभप्रद आँखें खोलने वाला साबित हुआ। जितनी बार हम प्राकृतिक आहार पर रहते आरोग्य के बहुत सुन्दर अनुभव करते, जितनी बार हम पके हुए आहार पर रहते (हालांकि बहुत कम और सादा भोजन ही लेते) शरीर में हल्की-फुल्की अव्यवस्थाएँ और आरोग्य के नीचे स्तर को अनुभव करते, पके हुये आहार पर रहने पर तुरन्त नींद, स्फूर्ति, हल्कापन, ताजगी, भूख, पानी की प्यास, पाखाने, पेशाब में, पसीने में, परिवर्तन महसूस करते। इसका हम बहुत ही बारीकी से, सावधानी से अध्ययन करते रहते।

अपने चिकित्सा काल में रोगियों पर इसका खूब उपयोग किया, पूरे चिकित्सा काल में रोगी को सम्पूर्ण प्राकृतिक आहार पर ही रखा जाता, इसका परिणाम आशा से अधिक ही रहा जो स्वाभाविक भी था। इस तरह मेरा अनुभव सिर्फ मेरे अकेले या दम्पति का नहीं था बल्कि हजारों रोगियों का अनुभव इसमें सम्मिलित था।

निर्णय

प्रकृति के गहन अध्ययन और प्रत्यक्ष अनुभव के आधार पर मुझे मजबूर होकर इस निर्णय पर पहुँचना ही पड़ा कि पका हुआ आहार सिर्फ रोगजन्य है और प्राकृतिक आहार सिर्फ अरोग्यजन्य है। मानव की असली वास्तविक खूराक प्राकृतिक आहार है। सभ्यता के विकास में आहार को आग के सम्पर्क में लाकर मनुष्य जाति ने अपने हाथों, भयंकर रोग, दुःख और पीड़ा की नींब डाली है। सम्पूर्ण मानव जाति इसमें उलझकर धीरे-धीरे पतन की ओर उन्मुख हो रही है। जिसका प्रत्यक्ष प्रमाण है लगातार बढ़ते हुए महारोग विविध, अद्भुत रोगों की बाढ़, असमय मृत्यु, बाल विकृति, घटती हुई उम्र (अल्पायु), अशांति, मानसिक विकृतियाँ इत्यादि।

ध्यान की उपयोगिता

अपने पुराने संस्कारों से मुक्त होकर इन्द्रियों की गुलामी से मुक्त होने के लिये ध्यान बहुत ही उपयोगी मार्ग है। ज्यूँ-ज्यूँ जीवन में ध्यान प्रबल होता चला गया त्यूँ-त्यू वासनायें कमजोर होती गई। ध्यान की वजह से ही जीवन में जागरूकता आई, दृढ़मनोबल विकसित हुआ. संकल्प शक्ति बढ़ी ओर सत्य पर चलने का आनन्द अनुभव होने लगा।

पत्नी का सहयोग

प्राकृतिक आहार को सफलतापूर्वक जीवन में उतारने में मुझे सबसे बड़ा सहयोग मेरी पत्नी सविता से मिला। जिसके सहयोग के अभाव में मैं शायद सफल नहीं हो पाता। सविता स्वयं वर्षों पुराने माईग्रेन सरदर्द, संधिवात, कष्टार्तव और कब्ज जैसे भयंकर रोगों से पीड़ित थी। शादी के बाद प्राकृतिक आहार अपनाकर वह जिस सरलता से इन रोगों से, सम्पूर्ण रूप से अनजाने में मुक्त हुई है उसी मुक्ति ने उसे प्राकृतिक आहार का कट्टर भक्त बना दिया, उसकी दृढ़ता मन की मजबूती, विश्वास मेरे भी विश्वास और दृढ़ता से अधिक ऊँचा है। इसी बदौलत हम दोनों लम्बे समय तक नहीं भटक सके और गिरने से बचते रहे। शादी के बाद सविता दिनों-दिन स्वास्थ्य की ऊँचाइयाँ छू रही है।

गर्भ के समय आहार

शादी के २ साल बाद जब सविता गर्भवती हुई तब उसको सम्पूर्ण प्राकृतिक आहार पर रखा गया। सामान्यतया गर्भवती औरतों के होने वाले रोग के लक्षण, वमन, चक्कर, पाँव में सूजन, खून की कमी, इत्यादि सविता को बिलकुल अनुभव नहीं हुये बल्कि उसके विपरीत वह ज्यादा स्वस्थ, गुलाबी आभा लिये हुए थी।

गर्भ के समय किसी भी प्राणी का दूध नहीं दिया गया, वह संपूर्णतया सभी प्रकार के फल, सब्जियाँ, मेवे, अंकुरित धान्य का भूख के अनुसार उचित प्रमाण में, सन्तुलन रखते हुए उपयोग करती थी।

पूरे ९ महीने तक वह ४-५ कि० मी० घूम सकती थी। घर के सारे कार्य बिना थके सहजता से कर सकती थी। गर्भ के अन्दर बच्चे का वजन

भी इतना संतुलित था कि हमारी जानकारी के अलावा अन्य कोई छठे सातवें महीने तक गर्भ होने का संदेह नहीं कर सकता था। जन्म के समय बच्चे का वजन 5½ पौंड था। वालक पूर्ण स्वस्थ था।

गर्भाधान के बाद होनेवाली कमजोरी के कारण सविता ७ दिनों तव केवल फल के रसों पर ही रही ताकि शरीर एवं पाचन को अधिक विश्राम देकर पुनर्शक्ति प्राप्त करने के लिये पूरा अवसर दिया जा सके। ऐसे विश्राम के बाद कमजोरी वहुत शीघ्र कम हो गई और खुलकर भूख लगने के वाद सविता पुनः प्राकृतिक आहार पर आकर १५ दिनों के भीतर-भीतर पूर्ण स्वस्थ एवं सामान्य होकर गृहकार्य में लग गई।

भरपूर माँ का दूध

सविता को दूध इतना उत्पन्न होता था कि वह दा बच्चों को आसानी से दूध पिला सकती थी और यह लगातार २ साल तक जारो रहा।

बालक को कोई टीका नहीं:—वालक का नाम आनन्द रखा गया। आनन्द को किसी प्रकार का कोई टीका या दवा आज तक नहीं दी गई, इस पुस्तक के लिखते समय उसकी उम्र दो साल अब 3½ साल होने जा रही है। इन पूरे २ साल में आनन्द ने भरपूर माँ का दूध पीया है और आज तक सभो प्रकार के बाल-रोगों से मुक्त रहा है। और भविष्य में उसके रोगी होने को कोई संभावना भी नहीं है। क्योंकि वह आज तक प्राकृतिक आहार ले रहा है धीरे-धीरे जिससे उसकी आदत उसका संस्कार बनती जा रही है।

आनन्द का शरीर, पेशाब, पाखाना भूख, नींद, स्फूर्ति, मासूमियत, कोमलता, तापमान, ठीक प्रकृति संतुलन के अनुसार है।

हमारा छोटा परिवार संपूर्ण प्राकृतिक आहारी है। आनन्द पर जब तक हमारा उत्तरदायित्व है तब तक वह भटक नहीं पायेगा। परन्तु बड़े होकर उसको इसी समाज में प्रविष्ट होना है, उसकी अपनी समझ, श्रद्धा, और अनुभव ही उसको सुरक्षित रख सकेगा।

पशुओं का दूध बच्चों के लिये सिर्फ रोगकारक है

आनन्द पर हमने आहार विषयक बहुत से प्रयोग किये इसी प्रयोग में कई बार आनन्द को हमारी ज्यादती के कारण दस्त और बुखार का भी समाना करना पड़ा। ऐसा हो एक प्रयोग हमने नारियल और तिल के दूध

का कुछ दिनों तक किया जिसका परिणाम ये हुआ कि थोड़े ही दिनों बाद आनन्द को १२-१३ दिन लगातार दस्त होते रहे, आनन्द को उपवास और रसाहार पर रखा गया। इस घटना की वजह से सविता के दूध में १५ दिनों तक उपयोग नहीं कर पाने की वजह से कमी आ गई, और दूध आना बन्द हो गया। इस प्रयोग से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला।

नारियल और तिल के दूध का छोटी उम्र (१-२ साल) के बच्चों पर प्रयोग करने में मेरी कतई श्रद्धा नहीं थी। परन्तु आरोग्य विज्ञान के विशेषज्ञों ने उस पर काफी जोर दिया था। मुझे इस बात का पहले से ही संदेह था कि तिल के ऊँचे प्रोटीन (१८%) केल्शियम (४५%), नारियल की ४५% चर्बी एक छोटे बच्चे के पाचन अङ्गों पर भार स्वरूप है। कहाँ माँ के दूध का प्रोटीन, केल्शियम और चर्बी और कहाँ तिल, नारियल के तत्व बहुत दूरियाँ थीं। परन्तु प्रयोग ने मेरे संदेह को विश्वास में बदल दिया।

इसी तरह उस पर गाय के दूध का प्रयोग किया गया। पशुओं के दूध में मेरी बिलकुल श्रद्धा नहीं थी। मुझे ऐसा शक था ही कि इसके उपयोग से शरीर में अव्यवस्था पैदा हुए बिना नहीं रह सकती। परन्तु प्रयोग तो करना ही था। पहली बात तो ये कि माँ का मीठा दूध चखने के बाद, गाय का दूध आनन्द को बहुत फीका लगा। (कुछ वजह तो पानी मिलाने के कारण भी था) इसलिये उसने तिरस्कार कर दिया। धीरे-धीरे किसी तरह उसकी आदत डाली गई, तुरन्त सबसे पहले जो परिवर्तन देखा वह उसके पाखाने में था। पाखाने के रंग में परिवर्तन तो खैर आना ही था पर हर पाखाने में सड़न-अपच की दुर्गन्ध अवश्य रहती थी। दूध को कम, ज्यादा किया गया परन्तु पहले जैसा दुर्गन्धविहीन पाखाना नहीं देख पाये। सर्दी, गैस और अपच की शिकायतें अक्सर, बार बार हो जाना सामान्य बात थी। इस तरह चार पाँच बार दूध का प्रयोग बन्द कर, शुरू कर, इस निर्णय पर पहुँचना पड़ा कि दूध के उपयोग से पाचन कभी व्यवस्थित नहीं रह सकता। आनन्द की गुलाबी जीभ पर सफेद परत जो दूध के उपयोग के बाद रहने लगी। वह भी इसके योग्य नहीं होने का प्रमाण था।

बिना दूध के कुछ दिन

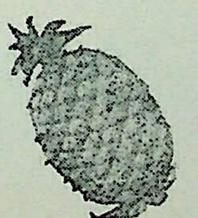
कई बार यात्रा के दौरान १०-१५ दिनों तक आनन्द को दूध नहीं दिया गया क्योंकि हरी घास खाने वाली गाय का दूध उपलब्ध होना शहरों

में कठिन था। हालाँकि ये प्रयोग परिस्थितिवश ही करना पड़ा। परन्तु बहुत उपयोगी और भ्रम तोड़ने वाला साबित हुआ। बिना दूध के आनन्द के नींद, पाखाने, स्फूर्ति और खेलने में इतना अन्तर था कि गाय के दूध की निरर्थकता का अच्छी तरह अनुभव हो गया। इन दिनों आनन्द को सिर्फ फल सलाद एवं मेवों पर ही रखा गया था उसकी टट्टी इस कदर बंधी हुई निर्गंन्ध थी कि पाजामे में से फिसलकर थोड़ा भी पाजामा खराब किये बिना जमीन पर गिर पड़ती थी। कई बार तो शक हो जाता था कि उसने सचमुच टट्टी की है। हमारे सामने करने पर ही हम विश्वास कर सकते थे। गुदा इतनी साफ रहती थी कि धोने की आवश्यकता भी नहीं महसूस होती थी। जीभ का रंग बिलकुल साफ गुलाबी रहता था।

इसी प्रयोग का हमने दुबारा २-२ महीने तक सिर्फ फलाहार पर रख कर अनुभव किया। परन्तु आनन्द के स्वास्थ्य में, प्रगति के अलावा कुछ भी नजर नहीं आया। निश्चय ही साधारण बालकों से आनन्द के स्वभाव और स्वास्थ्य में बहुत फर्क था।

परन्तु जिन माँ को दूध नहीं आता उन्हें मेरा यही सुझाव है कि वह तुरन्त गलत (चाय, चीनी, मैदा, तले) विकृत आहार को त्यागकर अपने भोजन में ताजी हरी पत्तीयाँ, सलाद, अंकुरित एवं फल बढ़ावें और खुली हवा में भ्रमण, परिश्रम या व्यायाम के साथ-साथ पूरा शारिरीक एवं मानसिक विश्राम लें तो निश्चय ही भरपूर दूध पैदा किया जा सकता है किसी कारणवश ऐसा न होने पर—उत्तम गाय या बकरी का ही दूध इस्तेमाल करें। जब तक बच्चे के पूरे दाँत नहीं आ जायें। दाँत आ जाने के बाद अन्य प्राणियों की तरह उसके जीवन से दूध को हमेशा के लिये विदा कर दें।

प्राकृतिक आहार अपना कर स्वस्थ पीढ़ी का निर्माण करें।



सब्जियों
का
सलाद

(Vegetable Salad)

(१) पातगोभी : फूलगोभी
(२) टमाटर
(३) ककड़ी-खीरा
(४) गाजर
(५) पालक
(६) अंकुरित
(७) सूप वगैरह

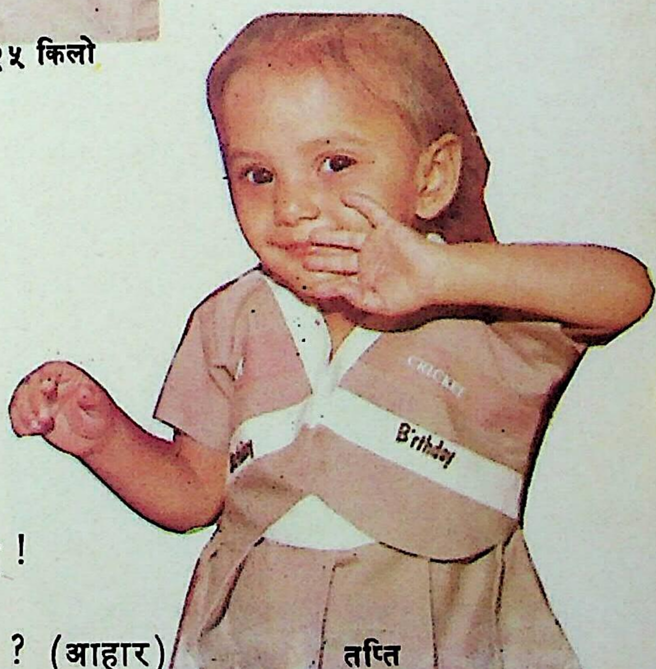


डा० शर्मा दम्पतिके प्राकृतिक आहारी बच्चोंका शरीर–सौष्ठव एवं सौन्दर्य



मेरे स्वास्थ्य का राज़ है
माँ प्रकृति का महाप्रसाद
फल, मेवे एवं सलाद
फैक्ट्रियों में बने; स्वार्थी
एवं लालची धंधेवालों के
रोगकारक, ब्रेड, बिस्कुट
चाकलेट, आईसक्रीम या
कोका कोला नहीं।

आनंद
(३ साल) वजन १५ किलो



तृप्ति
(१५ महीने) वजन ७.५ किलो

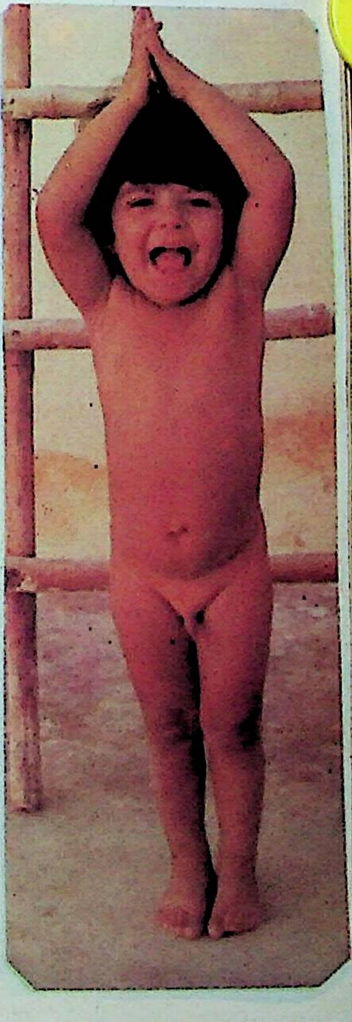
कड़क भूख बिना
आहार प्रवेश, निषेध है !
सचेत रहें !
क्या मुँह में जा रहा है ? (आहार)
क्या मुँह से आ रहा है ? (वचन)

स्वास्थ्य का राज़

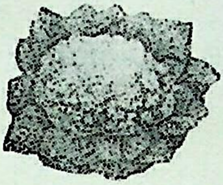


कोई टीका नहीं
कोई प्राणी दूध नहीं, कोई बाल-रोग नहीं

फालतूकी चर्बी से मुक्त
आवश्यक चर्बी से युक्त



अपने स्वास्थ्य के लिये हम समाज के पीछे नहीं, कुदरत के पीछे जाते हैं। समाज सिर्फ रोग देता है और प्रकृति सिर्फ स्वास्थ्य।



गोभी के व्यंजन

सलाद नं० १

सामग्रीः— वारीक कसी हुई गोभी — १ कप
बारीक कसा हुआ नारियल --- आधा कप
बारीक कटी प्याज — आधा कप
गाजर बारीक कसी हुई — पौना कप
हरे मसाले—धनिया, पुदीना, नींबू, अदरक, ताजी हलदी, आंबा हलदी, हरी मिर्च इत्यादि स्वाद अनुसार।

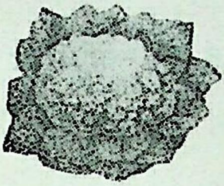
विधिः—सारी चीजें मिला दें, नारियल और धनिये से सजाकर पेश करें।

सलाद नं० २

सामग्रीः—बारीक कटी हुई पत्तागोभी — २ कप
मध्यम आकार के लाल पके टमाटर— ४
शहद —४ बड़े चम्मच अथवा अथवा स्वाद के अनुसार।
बारीक कसा हुआ नारियल — १ कप

विधिः—टमाटर गोलाकार या अर्ध गोलाकार में काटकर थाली में सजा लें, उस पर बारीक कटी गोभी की पहली परत बनावे और नारियल की दूसरी परत बनावें हरे टमाटर पर थोड़ा-थोड़ा शहद डाल दें. शहद न होने पर किशमिश अथवा खजूर का रस भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

काजू, अखरोट, बादाम या अन्य मेवे की सजावट इसकी पौष्टिकता में वृद्धि कर पूर्ण संतुलित आहार का काम करेंगे।



गोभी के व्यंजन

सलाद नं० १

सामग्री:— बारीक कसी हुई गोभी — १ कप
बारीक कसा हुआ नारियल --- आधा कप
बारीक कटी प्याज — आधा कप
गाजर बारीक कसी हुई — पौना कप
हरे मसाले—धनिया, पुदीना, नींबू, अदरक, ताजी हलदी, आँबा हलदी, हरी मिर्च इत्यादि स्वाद अनुसार।

विधि:—सारी चीजें मिला दें, नारियल और धनिये से सजाकर पेश करें।

सलाद नं० २

सामग्री:—बारीक कटी हुई पत्तागोभी — २ कप
मध्यम आकार के लाल पके टमाटर— ४
शहद —४ बड़े चम्मच अथवा अथवा स्वाद के अनुसार।
बारीक कसा हुआ नारियल — १ कप

विधि:—टमाटर गोलाकार या अर्ध गोलाकार में काटकर थाली में सजा लें, उस पर बारीक कटी गोभी की पहली परत बनावे और नारियल की दूसरी परत बनावें हरे टमाटर पर थोड़ा-थोड़ा शहद डाल दें. शहद न होने पर किशमिश अथवा खजूर का रस भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

काजू, अखरोट, बादाम या अन्य मेवे की सजावट इसकी पौष्टिकता में वृद्धि कर पूर्ण संतुलित आहार का काम करेंगे।

दूसरी विधि

बारीक लम्बे टुकड़े में कसो हुई २ कप गोभी में २ मध्यम आकार के लाल टमाटर काटकर, नारियल शहद अथवा खजूर किशमिश का रस मिला दे। मिश्रण एक कर दें।

सुझाव:—नमकीन बनाने के लिए मिठास के बदले हरे मसालों का उपयोग करें,

ये तीनों सलाद विशेष स्वादिष्ट हैं।

सलाद नं० ३

सामग्री:—बारीक कसी हुई गोभी — १ कप
गाजर बारीक कसी हुई — १ कप
बारीक कसा हुआ नारियल — आधा कप
नींबू — १

विधि:—नींबू का रस डालकर सभी मिला दें।

सलाद नं० ४

सामग्री:—बारीक कसी हुई गोभी — २ कप
पालक, मूली अथवा सलाद के पत्ते
बारीक कटे — १ कप
टमाटर के टुकड़े — १ कप
हरे मसाले — स्वाद अनुसार

विधि:—सभी मिला दें।

सलाद नं० ५

सामग्री:—गोभी बारीक कटी — २ कप
धनिया, पुदीना बारीक कटे हुए — आधा कप
नींबू, हरी मिर्च — स्वाद अनुसार

विधि:—सभी मिला दें।

सलाद नं० ६

सामग्री :—गोभी बारीक कटी	—	२ कप
मटर	—	पौना कप
टमाटर	—	पौना कप
कसा हुआ नारियल	—	आधा कप

विधि :—सभी मिला दें।

सलाद नं० ७

सामग्री :—मोटे लम्बे टुकड़ों में कटी गोभी	—	३ कप
कच्ची मूंगफली ६ घंटे भिगोई हुई	—	१ कप
कसा हुआ नारियल	—	आधा कप (हों तो)
पके केले मध्यम साइज के	—	२

विधि :—केले को काटकर, सभी एक कर दें। बहुत स्वादिष्ट लगेगा।

सलाद नं० ८

सामग्री :—फूल गोभी बारीक कसी हुई	—	३ कप
गाजर कसी हुई	—	१ कप
चुकंदर कसा हुआ	—	आधा कप
टमाटर के टुकड़े	—	आधा कप
पालक बारीक कटी	—	१ कप
सेब के छोटे टुकड़े	—	१ कप
हरे मसाले	—	स्वाद अनुसार

विधि :- सभी मिला दें।

सुझाव :—यह सलाद हरे मसालों के विना भी स्वादिष्ट लगता है।

सलाद नं० ९

सामग्री :—गोभी बारीक कटी हुई	—	२ कप
बारीक कटी प्याज	—	आधा कप
हरे मसाले	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

सलाद नं० १०

गोभी मलाई

सामग्री :—गोभी के पतले पतले लम्बे टुकड़े — २ कप
काजू या प्राणी दूध की क्रीम — आधा कप
किशमिश — एक बड़ा चम्मच (चाहें तो)
शिमला मिर्च के छोटे टुकड़े — आधा कप

विधि :—सारी सामग्री मिला दें, किशमिश, शिमला मिर्च के टुकड़ों से सजाकर कर पेश करे, खाकर झूम उठेंगे।

अन्य सुझाव:—इस तरह फूल गोभी, टमाटर, ककड़ी जैसी बहुत सी सब्जियों की सलाद बना सकते हैं।

सलाद नं० ११

सामग्री :–गोभी बारीक कटी — २ कप
अन्ननास (पाइनेपल) के नन्हे नन्हे टुकड़े — १ कप
नारियल कसा हुआ — आधा कप
शहद, खजूर या किशमिश का रस — स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

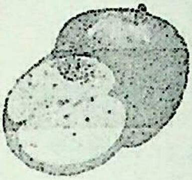
इटालियन सलाद

सामग्रीः—गोभी बारीक कटी — २ कप
गाजर बारीक कसी हुई — १ कप
शिमला मिर्च पतले
लम्बे टुकड़ों में कटी हुई — आधा कप
शहद — २ वड़े चमच्च
नींबू — १

विधिः—सारो वस्तुयें एककर पूरा नींबू का रस निचोड़ दे। यह विशेष स्वाद वाला प्रशंसित सलाद है।

शहद न होने पर खजूर के छोटे टुकड़े या किशमिश आधा कप मिलाकर और अधिक स्वाद का आनन्द लूट सकते हैं।

●



टमाटर के व्यंजन

सलाद नं० १

सामग्री :—टमाटर बड़े साइज के — ४
नारियल बारीक कसा हुआ — १ कप
हरे मसाले — जीरा, धनिया पोदीना स्वाद अनुसार

विधि :—टमाटर के टुकड़े अपनी पसंद के आकार में काटकर थाली में सजा दें, जीरा छिड़ककर नारियल एवं हरे धनिये पुदीने से सजाकर पेश करे।

सुझाव :—अलग-अलग स्वाद के लिये अलग-अलग सब्जियों द्वारा सजा सकते हैं जैसे—पत्ता गोभी, फूल गोभी, शिमला मिर्च, पालक या हरी भाजी, गाजर, चुकंदर मूली इनमें से किसी भी एक को बारीक काटकर या कसकर टमाटर पर बिछा दें स्वाद का आनन्द दुगुना करने के लिये हरी चटनी या खजूर की चटनी के साथ खाये (चटनी का प्रकरण देखें)

सलाद नं० २

सामग्री :—टमाटर बड़े साइज के — २
बारीक कटी प्याज — आधा कप
हरे मसाले — धनिया, पुदीना, हरी मिर्च जीरा, नमक, लहसुन स्वाद अनुसार

विधि :—टमाटर अपनी पसंद के आकार में काटकर उस पर प्याज बिछा दें, हरे मसालों से सजाकर खायें।

सलाद नं० ३

सामग्री : टमाटर बड़े साइज के	—	४
नारियल बारीक कसा	—	१ कप
शहद, खजूर अथवा किशमिश की चटनी का रस	—	५ बड़े चम्मच

विधि :—टमाटर अपनी पसंद के आकार में काटकर नारियल से सजा दें; मिठास छिड़कर खायें, अनोखा आनन्द लेंगे।

सलाद नं० ४

सामग्री :—बारीक कटे टमाटर के टुकड़े	—	१ कप
बारीक कटा प्याज	—	१ कप
बारीक कटी ककड़ी	—	१ कप
हरे मसाले	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

सलाद नं० ५

सामग्री :—बड़े टमाटर	—	२
चुकंदर कसा हुआ	—	१ कप

विधि :—कसे हुए चुकन्दर में टमाटर काटकर मिला दें।

सलाद नं० ६

सामग्री :—बारीक कटे टमाटर के टुकड़े	—	१ कप
पालक या सलाद या मूली की पत्ती बारीक कटी हुई	—	२ कप
जीरा, अदरक	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

भरमा (STUFF) टमाटर

सामग्री :—मध्यम आकार के टमाटर — ६
भरने का मसाला तिल का पाउडर— ४ बड़े चम्मच
मूँगफली का पाउडर — ४ बड़े चम्मच
पीसे हुए अंकुरित मूंग — १ कप
कसा हुआ नारियल — आधा कप
किशमिश या खजूर के टुकड़े — आधा कप
हरे मसाले — स्वाद अनुसार

विधि :—हरे मसाले काटकर भरने का मसाला एक कर दे, टमाटर को काटे नहीं सिर्फ ऊपर से छेदकर थोड़ा सा गुदा निकाल कर तैयार मसाला अन्दर भरकर नारियल और धनिये से सजा दें।

दूसरी विधि

टमाटर को चार टुकड़ों में इस प्रकार काटे कि नीचे से सारे टुकड़े जुड़े रहे और टमाटर पूरा का पूरा दिखे, इतना अधिक नहीं काटे कि कोई टुकड़ा ढीला हो जाये या टूट जाये इसमें मसाला भरकर सजा दें।

भरमा टमाटर (तीसरी विधि)

सामग्री :—टमाटर — आवश्यकतानुसार ४-५
भरने का मसाला :—कसा हुआ नारियल — १ कप
शहद — २ बड़े चम्मच
किशमिश के दाने — ८-१० (चाहें तो)
गुलाव जल — १ बड़ा चम्मच

विधि:—मसाला तैय्यार कर टमाटर में भर दें, सजा दें, खाकर झूम उठेंगे।

चौथी विधि

सामग्री :—टमाटर — आवश्यकतानुसार ४ या ५

भरने का मसाला :—सूखा नारियल बारीक कसा हुआ—आधा कप
काजू का पाउडर —आधा कप
इलाइची का पाउडर —आधा छोटा चम्मच
शहद —२ बड़े चम्मच

विधि:—मसाला तैयार कर टमाटर में भर दें, सजाकर पेश करें; बहुत स्वादिष्ट लगेंगे।

सुझाव

इस तरह अलग-अलग प्रकार के मसाले आप स्वयं तैय्यार करें। मूँगफली, तिल या अंकुरित मूँग जैसे किसी एक के मिश्रण से भी अलग-अलग स्वाद के नमकीन या मीठे भरमा टमाटर बनाये जा सकते हैं।

सलाद नं० ८

टमाटर काटकर तिल अथवा मूँगफली अथवा वादाम अथवा नारियल अथवा काजू के मक्खन से खायें इसका निराला स्वाद अनुभव करेंगे।

(मक्खन बनाने का प्रकरण देखें)

टमाटर की चटनी (SAUCE)
सलाद नं० ९

सामग्री :—टमाटर बारीक कटे — २ कप
प्याज बारीक कटी — १ कप
खजूर — ८-१०
जीरा अदरक — स्वाद अनुसार

विधि:—मिक्सी में डालकर चटनी बना दें।

टमाटर क्रीम १०

सामग्री :—टमाटर — ६
नटक्रीम (मेवों की क्रीम) — १ कप
(मक्खन बनाने का प्रकरण देखें)
हरा धनिया — २ बड़े चम्मच

विधि:—सारी सामग्री मिक्सी में डालकर पेस्ट बना दें, १ कप गर्म पानी डालकर बर्तन में ले लेवें, (ठंडा पानी भी उपयोग कर सकते हैं) चाहे जिस प्रकार फल या सलाद पर इस्तेमाल करें।

टमाटर सूप ११

सामग्री :—लाल टमाटर पके हुए — ४
नारियल का दूध — १ कप
(दूध का प्रकरण देखें)
लहुसन, अदरक, धनिया पोदीना, —
जीरा व नमक — स्वाद अनुसार
शहद — २ बड़े चम्मच
(अथवा ६ खजूर)

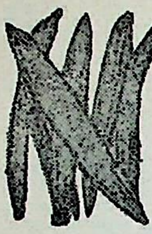
विधि:—सारी चीजें मिक्सी में डाल दें एक कप पानी डालकर पतला घोल बना दें, बर्तन में लेकर धीमी आँच पर हलका सा गर्म करें, इतना ही गर्म करें कि अंगुली आसानी से डाली जा सके, बिना गर्म किये ठंडा भी उपयोग कर सकते हैं।

दूसरी विधि

सामग्री :—टमाटर — ४
काजू की क्रीम — आधा कप
लहुसन, अदरक, धनिया, पुदीना, —
जीरा व नमक — स्वाद अनुसार
शहद — २ बड़े चम्मच
(अथवा ६ खजूर)

विधि :—टमाटर व हरे मसाले मिक्सी में डालकर रस बना दें, छानकर काजू की क्रीम और शहद मिला दें।

सुझाव :—काजू की क्रीम न होने पर ८-१० काजू के टुकड़े रस बनाते समय डाल सकते हैं।



खीरा, ककड़ी के व्यंजन

रायता १

सामग्री :—कच्चे दूध का दही — २ कप
खीरा या ककड़ी बारीक कसी हुई — २ कप
राई, जीरा, नमक धनिया, पुदीना — आवश्यकतानुसार

विधि :—सभी मिला दें।

कच्चा दही बनाने का तरीका

[ताजे कच्चे दूध में थोड़ा सा दही डालकर हवा में ४-५ बार ऊपर नीचे कर वर्तन में जमने के लिये छोड़ दें, यह दही जमने में ३-४ घंटे अधिक लेता है स्वाद में तो कोई फर्क नहीं परन्तु पौष्टिकता में गर्म दूध के दही से अधिक श्रेष्ठ है]

सुझाव :—इसी तरह कच्ची लौकी, घिया या अन्य पत्तेवाली एवं हरी सब्जीयों का रायता भी बना सकते हैं।

ककड़ी खीरा का सूप २

सामग्री :—खीरा या ककड़ी का रस — ४ कप
प्याज के बारी टुकड़े — आधा कप
हरे पुदीना के बारीक कटे पत्ते — २ बड़े चम्मच
नींबू मध्यम साइज के — २
जीरा, नमक — स्वाद अनुसार

विधि :—खीरा या ककड़ी के रस में नींबू निचोड़ कर सारी सामग्री मिलाकार एक कर दें, आनन्दित हो उठेंगे।

ककड़ी क्रीम ३

सामग्रीः—खीरा या ककड़ी बहुत छोटे टुकड़े में	—	४ कप
कटी नारियल बारीक कसा हुआ	—	२ कप
हरी मिर्च, धनिया, जीरा	—	स्वाद अनुसार

विधिः—अच्छी तरह सभी को मिल दें।

सुझावः—☐ नारियल को मिक्सी में खब वारीक कर मिलाने से ही इसको स्वादिष्ट वना सकेंगे।

☐ शिमला मिर्च के छोटे टुकड़ या किशमिश डालकर और स्वाद ब्रढ़ाया जा सकता है।

ककड़ी सेंडविच ४

ककड़ी या खीरे के गोलाकार कटे दो टुकड़ों के बीच में नीचे बताये गये मसाले या मिश्रण भर कर सेंडविच बनायें।

१. वारीक कसे हुये नारियल में हरी मिर्च, जीरा, नमक, अदरक स्वाद अनुसार मिला कर ककड़ी के बीच में रखकर दियासलाई से जोड़ दें।

२. किसी नटक्रीम या मक्खन को बीच में रखें।

३. अंकुरित धान्य को पीसकर हरे मसाले मिला दें, ककड़ी के बीच में भर दें।

४. १ कप गाजर और आधा कप बारीक कसे हुये नारियल को मिलाकर थोड़ी शहद या खजूर के टुकड़े डाल दें, मिश्रण को बीच में भरें।

५. प्याज को गोलाकार पतले-पतले काटकर एक ककड़ी के टुकड़े पर रखें, दूसरे ककड़ी के टुकड़े पर हरी चटनी लगाकर दियासलाई से जोड़ दें।

६. बारीक कसे हुये नारियल में थोड़ा शहद और गुलाव जल मिलाकर ककड़ी के बीच में भर दें।

७. बारीक कसी गोभी के अन्दर थोड़ा पशु दूध या काजू की क्रीम मिलाकर जीरा, नमक डाल दें, ककड़ो के बीच में भरें।

सुझाव:—□ इस तरह विविध प्रकार के मिश्रण तैय्यार कर भर सकते हैं।

□ सजाने के लिये, धनिया, पालक, नींबू के गोल टुकड़े, गोभी के लम्बे टुकड़े या अन्य सब्जियों का उपयोग करें।

ककड़ी मलाई ५

सामग्री:—

ककड़ी बहुत छोटे टुकड़े में कटी	—	२ कप
पशु दूध या काजू का क्रीम (क्रीम का अध्याय देखें)	—	आधा कप
नरम अदरक	—	स्वाद अनुसार
शिमला मिर्च के छोटे टुकड़े	—	आधा कप

विधि:—सभी एक कर दें।

सुझाव:—मीठा बनाना हो तो किशमिश या खजूर के टकड़े आधा कप मिलावें।

मिक्स ककड़ी सलाद ६

सामग्री:—

ककड़ी या खीरा के बहुत छोटे कटे टुकड़े	—	२ कप
टमाटर के छोटे टुकड़े	—	१ कप
प्याज बारीक कटी हुई	—	आधा कप
धनिया, पुदीना, हरी मिर्च हरे मसाले	—	स्वाद अनुसार

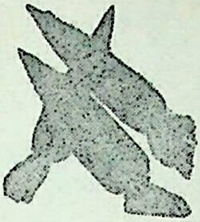
विधि:—सभी मिलादें।

स्वादिष्ट सलाद (दक्षिण भारतीय) ७

सामग्री:—

खीरा या ककड़ी बारीक कटी हुई	—	२ कप
३ घण्टे भिगोई हुई छिलके वाली मूंग की दाल	—	आधा कप
ताजा नारियल कसा हुआ	—	१ कप
हरी मिर्च, धनिया, नींबू	—	स्वाद अनुसार
नमक	—	बहुत हल्का

विधि:—सभी मिलादें। यह अत्यंत प्रशंसित सलाद है।



गाजर के व्यंजन

सलाद नं० १

सामग्री :—गाजर बारीक कसी हुई — २ कप
नारियल बारीक कसा हुआ — १ कप
नींबू — १

विधि:—नींबू का रस निचोड़कर सभी एक कर दें।

सलाद नं०२

सामग्री:—गाजर के गोल या छोटे टुकड़े
कसा हुआ नारियल — सभी आवश्यकतानुसार
शहद, केला, खजूर अथवा किशमिश

विधि:—गोल टुकड़ों को थाली में बिछाकर हर टुकड़े को नारियल से ढक दें, मिठास ऊपर डालकर उपयोग करे।

गाजर के लड्डू

(दूरदर्शन पर प्रदर्शित एवं अत्यंत प्रशंसित)

सामग्री:—गाजर एकदम बारीक कसी हुई — २ कप
सूखा नारियल बारीक कसा हुआ — १ कप
ताजा नारियल बारीक कसा हुआ — १ कप
खजूर एकदम बारीक कुटी हुई — ३ कप
इलाइची पाउडर — २ छोटा चम्मच

विधि—गाजर, खजूर सूखा नारियल और इलायची खब अच्छी तरह मिलाकर लड्डू बनायें और ताजा नारियल में अच्छी तरह घुमाकर थाली में सजा दें, विशेष सजावट के लिये काजू या किशमिश के टुकड़ों का इस्तेमाल करें, स्वाद से झूम उठेंगे।

गाजर का सूप

सामग्रीः—गाजर का रस	—	४ कप
नारियल का दूध	—	१ कप
खजूर (थोड़ी देर भीगी हुई)	—	३ या ४
हरे मसाले	—	स्वाद अनुसार

विधिः—मिक्सी में डालकर अच्छी तरह मिला दें, छानकर उपयोग करें।

सुझावः—नारियल के दूध के बदले आधा कप काजू की क्रीम या मक्खन मिलाने से निराला स्वाद अनुभव करेंगे।

गाजर बहार (लड्डू)

सामग्रीः—गाजर एकदम बारीक कसी हुई	—	४ कप
काजू का पाउडर	—	१ कप
एकदम बारीक कटी हुई खजूर	—	१ कप
किशमिश पीसी हुई	—	१ कप
इलायची पाउडर	—	२ छोटे चम्मच

विधिः—सारी सामग्री मिला कर लड्डू बना दें, चाहें तो बारीक कसे हुए सूखे नारियल के पाउडर पर रोल कर दें किशमिश या काजू के टुकड़ों से सजा दें।

सुझावः—इसी को ५ मिनट गर्मकर हलवे की तरह भी खाया जा सकता है।

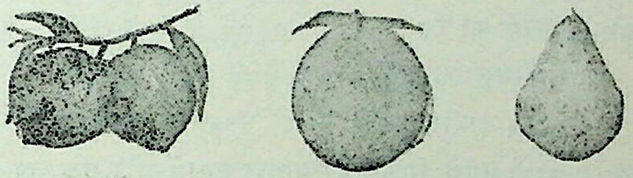
गाजर का हलवा (पूर्ण आहार)

सामग्रीः—गाजर एकदम बारीक कसी हुई	—	३ कप
सूखा नारियल बारीक कसा हुआ	—	१ कप
गुड़ बारीक किया हुआ	—	१ कप
छोटी इलायची का पाउडर	—	१ छोटा चम्मच
चिरौंजी, काजू या किशमिश के दाने	—	सजावट के लिये।

विधिः—गाजर, सूखा नारियल, गुड़ को एक साथ कढ़ाई में डालकर चूल्हे पर रख दें, सिर्फ ५ मिनट तक सेकने के बाद नीचे लेकर, चिरौंजी, इलायची पाउडर से सजा कर पेश करें इतना सरल, स्वादिष्ट एवं पूर्ण पौष्टिकता से भरपूर हलवा खाकर आप आनन्दमग्न होकर निरोगी रहेंगे।

सुझावः—इस हलवे को सेकने के बावजूद भी इसके पूर्ण प्राकृतिक तत्व नष्ट नहीं होते।

- ☐ इसी तरह लौकी, पेठा, सीताफल, फूल गोभी एवं शकरकन्द का भी बनाया जा सकता है।
- ☐ यह पूर्ण आहार है इसके साथ सलाद या फल के सिवाय कुछ नहीं खायें।
- ☐ आधा कप कसी हुई मेवे काजू, अखरोट, बादाम, पिस्ता का पाउडर बिछाकर इसके स्वाद और पौष्टिकता को और अधिक बढाया जा सकता है।



पालक के व्यंजन

पालक मलाई

सामग्रीः—बारीक कटी पालक — २ कप
काजू या प्राणी दूध की क्रीम — आधा कप
(क्रीम का अध्याय देखें)
किशमिश—एक बड़ा चम्मच (जरूरी समझें तो)

विधिः—सारी सामग्री मिला कर एक कर दें।

सुझावः—इस तरह मूली के पत्ते, सलाद के पत्ते, गाजर, चुकन्दर या अन्य हरी खाने योग्य पत्तियों के सलाद बना सकते हैं।

पालक का सूप

सामग्रीः—पालक का रस — ३ कप
नारियल का दूध — १ कप
प्याज बारीक कटी — आधा कप

विधिः—थोड़ा पानी मिला कर पतला बनायें और एक कप से अधिक नहीं पीयें।

सुझावः—☐ चाहें तो हल्का सा नीम गरम करें।
☐ नारियल के दूध के बदले आधा कप काजू या मेवे का मक्खन या क्रीम मिलाने से अलग स्वाद अनुभव करेंगे।

शाही पालक सलाद

सामग्रीः—पालक बारीक कटी हुई — २ कप
टमाटर बारीक कटा हुआ — १ कप

प्याज बारीक कटा हुआ — आधा कप
शिमला मिर्च बारीक कटी हुई — आधा कप
पके केले के छोटे छोटे टुकड़े — १ कप
लहसुन की ८ कलियां बारीक कटी हुई, धनिया, पुदीना, अदरक, जीरा, नींबू स्वाद अनुसार।

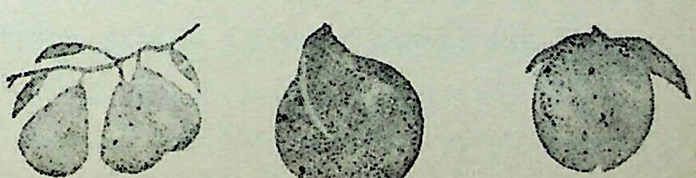
विधि:—सभी मिला कर, नारियल, काजू या अखरोट के ८-१० टुकड़ों से सजा कर पेश करें।

सुझाव:—यह सलाद बिना नमक के भी बहुत स्वादिष्ट लगता है। सिर्फ केले, पालक और हरे मसालों से बना सादा सलाद भी बहुत रुचिकर होता है।

पालक बहार (पूर्ण आहार)

सामग्री:—पालक बारीक कटी हुई — २ कप
ताजा नारियल कसा हुआ — १ कप
अखरोट के छोटे टुकड़े
या मुनक्का किशमिश — आधा कप
(केले के टुकड़े या एक बड़ा चम्मच शहद का भी उपयोग किया जा सकता है)।

विधि:—पालक और नारियल को मिला कर, अखरोट एवं खजूर के टुकड़ों से सलाद को सजा कर पेश करें, आनन्द से झूम उठेंगे।



अंकुरित धान्य के व्यंजन (प्रोटीन आहार)

अंकुर बनाने की विधि

सभी प्रकार की साबुत दालों को अंकुरित किया जा सकता है। इनमें विशेष स्वादिष्ट एवं पसन्द की जाने वाली दालें हैं--मूंग, मोठ, मसूर, एवं चने।

जिस दाल को अंकुरित करना हो उसको खूब अच्छी तरह धोकर दाल से दुगने सादे पानी में भिगने के लिये छोड़ दें। करीब ८ घण्टे के बाद पानी निकाल कर भीगी हुई दाल को एक छेद वाली प्लास्टिक या बाँस की टोकरी में पतला सूती कपड़ा विछा कर सामान्य तापमान की जगह पर रख दें। सर्दी में २-३ बार एवं गर्मी में ५-६ वार सादा ठण्डा पानी छिड़क कर दाल में नमी बनाये रखें ताकि सूखने न पाये। करीब १२ घण्टे के बाद अंकुर फूटने लगता है और ३६ घंटे तक खाने योग्य हो जाता है। ४८ घंटे से अधिक अंकुरित किये जाने पर स्वाद एवं पोषण में कभी आने लगती है। सर्दियों में अंकुर फूटने एवं वढ़ने में थोड़ा अधिक समय लेते हैं।

सुझावः—हरी मूँग के अंकुर बनने के बाद अक्सर कड़े, कठोर, बिना अंकुर वाले दाने नीचे रह जाते हैं। इनको अलग कर उपयोग करें।

☐ मिश्रित अंकुरित दालें बनाने के लिए सिर्फ मूँग को छोड़ कर बाकी सभी दालें साथ में भिगो कर अंकुरित की जा सकती है।

☐ जाड़ों में हल्के गर्म पानी में भिगोने से अंकुरित आसानी से होते हैं।

☐ गर्मियों में अंकुरित होने के बाद ही फ्रिज में ३-४ दिनों तक रखा जा सकता है। परन्तु हर रोज ताजा ही बना कर खाना उचित है।

अंकुर के बाधक

अधिक गर्मी, अधिक सर्दी, हवा, रोशनी, पामी या नमी की कमी, ताजा खेती से आया हुआ धान, या बहुत पुराना धान, निम्न क्वालिटी का सड़ा हुआ या कीड़े खाया हुआ धान अँकुर बनने में बाधक है।

विशेष स्वादिष्ट (ALFALFA) अल्फाल्फा बीज

अल्फाल्फा बीज को भारतीय भाषा में लेसुन, रजका या घोडा चास का बीज कहते हैं ये किसी भी बीज वालों की दुकान या किसान से प्राप्त किया जा सकता है। इसको अंकुरित कर खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होता है इसका स्वाद खीरा, ककड़ी एवं हरा धनिया से मिलता जुलता है यह उच्च प्रोटीनयुक्त अत्यन्त सुपाच्य पौष्टिकता से भरपूर आहार है इसको फल सलाद एवं मेवों के साथ खूब मजे से खाया जा सकता है।

अल्फाल्फा अंकुरित करने की विधि

अल्फाल्फा बीज को सादे पानी से अच्छी तरह धोकर दुगने पानी में भिगने के लिये छोड़ दें। ४ से ६ घण्टे बाद पानी निकाल कर छेद वाली टोकरी में सूती कपड़ा बिछा कर अंकुरित होने के लिए छोड़ दें। यानी छिड़क कर बार-बार नमी अवश्य बना कर रखें। करीब ३ दिन के बाद इनमें अंकुर फूटने लगता है और ६ दिन बाद जब डेढ़-दो इंच के करीब इसका अंकुर बढ़ जाता है तब यह खाने में स्वादिष्ट लगता है। बहुत अधिक बढ़ जाने पर वह स्वादिष्ट नहीं रह जाता।

अंकुरित अल्फाल्फा ४ से ६ गुना अधिक फूल जाता है इसलिये पहले प्रयोग में थोड़ा ही भिगोयें और इतनी बड़ी टोकरी लें जिसमें ये आसानी से फैल सके।

इसका नियमित उपयोग अत्यन्त लाभदायी है

मधुर अंकुर नं० १

सामग्री:—अंकुरित मूंग या सभी प्रकार की

अंकुरित मिश्रित दालें	—	२ कप
ताजा नारियल कसा हुआ	—	पौना कप
खजूर के एकदम नन्हे टुकड़े अथवा किशमिश मुनक्का (एक घंटे भिगोई हुई)	—	पौना कप

विधि:—सभी मिला दें

मधुर अंकुर नं० २

सामग्री:—अंकुरित मूंग या मिश्रित धान्य	--	२ कप
मूंगफली ६ घण्टे भिगोई	—	आधा कप
कसा हुआ नारियल	--	आधा कप
पका केला	—	२

विधि:—केले के छोटे टुकड़े काट कर सभी मिला दें।

अंकुर मलाई

सामग्री:—कोई भी अंकुरित धान्य	--	२ कप
काजू या पशु दूध की क्रीम (क्रीम का अध्याय देखें)	—	२ बड़े चम्मच
किशमिश या खजूर के छोटे बारीक टुकड़े	—	आधा कप (चाहें तो)

विधि:—सारी चीजों को मिला दें
नमकीन स्वाद के लिये थोड़ा सा नमक तथा शिमला मिर्च के छोटे लम्बे टुकड़े या न होने पर धनिया, पोदीना तथा

हरी मिर्च का भी उपयोग कर स्वादिष्ट अंकुर मलाई बना सकते हैं।

अंकुर भेल

सामग्री —अंकुर मिश्रित या सिर्फ मूंग — २ कप
बारीक कटी हुई प्धाज — आधा कप
बारीक कटी हुई ककड़ी या खीरा — आधा कप
बारीक कटे हुए टमाटर — आधा कप
हरे मसाले—धनिया, पुदीना, हरी मिर्च,
जीरा, अदरक, नीबू व सेंधा नमक — स्वाद अनुसार
कसा हुआ ताजा नारियल — आधा कप

विधि :—ये सभी वस्तुयें मिला दें।

प्राकृतिक दहीबड़े

सामग्री :—अंकुरित मूंग या उड़द या मोठ अथवा मिश्रित दालें—२ कप
ताजा दही — २ कप
शहद — ४ छोटे चम्मच
हरे मसाले जीरा अदरक पुदीना,
लहसुन, धनिया, हरी मिर्च बगैरह—स्वाद अनुसार

विधि :—अंकुरित धान्य को सूखे कपड़े से खूब अच्छी तरह पोंछ कर मशीन से या हाथों से पीसकर पींठी बना दें, अब इसमें हरे मसाले काटकर आवश्यकतानुसार मिला दें, थोड़ी किशमिश भी मिला सकते हैं पीठी इतनी ठोस अवश्य होनी चाहिये की आसानी से उसको लड्डू का रूप दे सकें, अगर पीठी ढोली अधिक लगे तो थोड़ी भुनी हुई मूगफली का पाउडर या सूखा नारियल मिला दें, अब अपनी पसंद अनुसार छोटे या बड़े आकार के लड्डू या बड़े बनाकर थाली में सजा दें, दही में शहद मिलाकर, मीठे दही को बड़े के ऊपर डालकर धनिये पोदीने से सजा दें, अनोखे स्वाद का अनुभव करेंगे।

सुझाव :—लड्डू या बड़े बनाते समय बीच में थोड़े किशमिस या काजू के टुकड़े रखे जा सकते हैं।

चटपटी
चटनियाँ
Sauces & chutnees

स्वादिष्ट चटनियाँ

आवश्यक सूचनाएँ :—

- ☐ प्रोटीन और चर्बी का, हरी पत्ते वाली सब्जियों के साथ उत्तम पाचन होता है इसलिये ये श्रेष्ठ सुसंगत आहार है।
- ☐ चटनी में नारियल, मूँगफली, तिल, काजू, अंकुरित धान्य अथवा दही जैसी ठोस प्रोटीन वस्तुएँ मिलाये जाने की वज़ह से, अधिक मात्रा में लिये जाने पर ये पूर्ण संतुलित, आहार का काम देती है।
- ☐ कमजोर पाचन एवं शक्ति वालों के लिये यह सुपाच्य, उतम आहार है :
- ☐ इन सभी चटनियों में खटाश होने की वजह से अनाज आलू, शकरकंद, जैसी स्टार्च वस्तुओं के साथ इस्तेमाल नहीं करें, स्टार्च के साथ विना खटाश वाली चटनी का प्रयोग करें।
- ☐ ये प्रभी चटनियाँ सागभाज़ी, सलाद, अंकुरित धान्य, मेवे, दही, जैंसी वस्तुओं के साथ निशंक खाई जा सकती हैं।
- ☐ इन चटनियों को चटनी की तरह (सिर्फ एक-दो चम्मच) न खाकर (सब्जियों की तरह नियमित कम से कम एक कटोरी अवश्य खायें।
- ☐ चटनी के अधिक बारीक पिसने के कारण सबसे अधिक इसका आक्सीकरण (Oxidation) हो जाता है, इसलिए (फ्रिज में) लंबे समय तक रखकर इसकी उपयोगिता नष्ट नहीं करें।
- ☐ स्वाद और उपयोगिता की दृष्टि से पूरा फायदा उठाने के लिये सब व्यंजन तैय्यार हो जाने के वाद चटनी अन्त में भोजन के समय तैय्यार करें।

चटनी के लिए खट्टी वस्तुएँ :—

नींबू, इमली, आंवला, अनारदाना, खट्टी भाजी, दही, कोकम, करोंदा, वगैरह,
इनमें से किसी एक मनपसंद खट्टी वस्तु का उपयोग करें।

मधुर हरी चटनी

सामग्री :—

धनिया	—	१ कप
पुदीना	—	आधा कप
ताजा नारियल कसा हुआ	—	आधा कप
मूंगफली दाने (कच्चे या भीगे हुए)	—	आधा कप
लहसुन	—	४ या ५ कली
खजूर	—	४ या ५ नग
इमली का रस	—	२ छोटे चम्मच
अदरक, जीरा, हरी मिर्च	—	स्वाद अनुसार

विधि :—नारियल, मूंगफली, लहुसन, अदरक, हरी मिर्च, जीरा व खजूर को पहले मिक्सी में थोड़ा बारीक कर लें फिर धनिया, पोदीना डालकर चटनी बना दें, जरूरत लगे तो थोड़ा पानी मिलावें।

चटनी ज्यादा बारीक नहीं पीसें, दानेदार बनायें, मिक्सी या बिजली न होने पर कूटकर या पीस कर भी बनाई जा सकती है।

नमकीन हरी चटनी

सामग्री :—

धनिया	—	१ कप
पुदीना	—	आधा कप (हो तो)
ताजा नारियल (कसा हुआ)	—	आधा कप
लहसुन	—	५-६ कली
अदरक, जीरा, हरी मिर्च	—	
और नींब	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सभी वस्तुओं को ऊपर बताये गये तरीके से मिक्सी द्वारा या पीसकर चटनी बना दें।

काजू की चटनी (खमीर वाली FERMENTED)

सामग्री :—धनिया	—	१ कप
पुदीना	—	आधा कप (हो तो)
काजू	—	आधा कप
लहसुन	—	५-६ कली
अदरक, जीरा, हरीमिर्च	—	
और नमक	—	स्वाद अनुसार
(खटाश नहीं डालें)		

विधि :—इन सभी वस्तुओं की चटनी बनाकर १०-१२ घंटे प्राकृतिक खटाश (खमीर) बनने तक ढक कर रख दें, फिर उपयोग करें, खाकर झूम उठेंगे।

सूचना :—चाहे तो ताजी चटनी नींबू, इमलीं या दही मिलाकर खाई जा सकती है, परन्तु दोनों चटनियों के स्वाद में अन्तर होगा।

खट्टी मीठी चटनी

सामग्री :—खजूर (साफ किये हुये)	—	१ कप
इमली (साफ की हुई)	—	आधा कप
जीरा (पीसा हुआ)	—	१ छोटा चम्मच

विधि :—खजूर और इमली २-३ घंटे तक पानी में भीगकर नरम हो जाने के बाद हाथ से या मिक्सी द्वारा दोनों को पीसकर बारीक छलनी से छानकर जीरा मिला दें, सलाद या फलों के साथ उपयोग करें। मज़ा आ जायेगा।

सुझाव :—इसमें पके केले के छोटे टुकड़े डाले जा सकते हैं।

गाजर की चटनी

सामग्री :—गाजर (कसा हुआ)	—	१ कप
लहसुन	—	५ कली
कोई भी खट्टी वस्तु,	—	
नमक एवं हरी मिर्च	—	नुस्वाद असार

विधि :—गाजर, लहसुन और हरी मिर्च कूटकर चटनी बना लें, नमक और खटाश स्वाद-अनुसार मिला लें।

सुझाव :—यह चटनीं कूटकर बनायें तो अधिक स्वादिष्ट लगेगी।

टमाटर की चटनी

सामग्री :—टमाटर (बारीक कटे हुये)	—	२ कप
प्याज (बारीक कटी हुई)	—	१ कप
खजूर	—	१० नग
जीरा, अदरक	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सारी सामग्री मिक्सी में डालकर चटनी वना दें। आवश्यकतानुसार पानी मिलायें।

अंकुरित चटनी (नमकीन)

सामग्री :—अंकुरित धान्य	—	१ कप
(मूंग, मोठ, चने, मसूर वगैरह	—	
इनमें से कोई १ अथवा सारे	—	
मिश्रित)		
अदरक, जीरा, नींबू, हरीमिर्च	—	
एवं नमक	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सारी सामग्री मिक्सी में डालकर चटनी वना दें।

अंकुरित चटनी (मीठी)

ऊपर बतायी गयी सामग्री में सिर्फ नमक के वदले खजूर, गुड़ अथवा किशमिश का उपयोग करें, वहुत स्वादिष्ट वनेगी।

आलूबुखारे की चटनी

सामग्री :—खजूर (१ घंटे भिगोई हुई)	—	१ कप
पके आलुबुखारे	—	५ नग
(मध्यम साइज के)	—	
जीरा पीसा हुआ	—	१ छोटा चम्मच

विधि :—आलुबुखारे और भीगी खजूर के बीज निकालकर हाथ से मसल दें, बारीक छननी से छानकर जीरा मिला दें।

सुझाव :—इस तरह आंवला, कच्चे आम या अन्य खट्टी वस्तुओं की मीठी या नमकीन चटनी बना सकते हैं।

करी पत्ते की चटनी

सामग्री :—हरे ताजे करी पत्ते	—	२ कप
नारियल बारीक कसा हुआ	—	२ कप
मूंगफली या तिल	—	आधा कप
खजूर	—	७-८ नग
हरीमिर्च, अदरक, लहसुन, जीरा, नींबू	—	स्वादअनुसार

विधि :—मिक्सी में डालकर या पीसकर चटनी बना दें, आवश्यकतानुसार पानी डालें।

प्याज की चटनी

सामग्री :—प्याज बारीक कसी हुई	—	२ कप
अदरक बारीक कसी हुई	—	१ छोटा जम्मच
पीसे हुये हरीमिर्च, जीरा और नमक	—	स्वाद अनुसार
हरा धनिया बारीक काटा हुआ	—	२ चम्मच
नींबू (मध्यम)	—	आधा

विधि :—सारी सामगी मिलाकर नींबू निचोड़ दें।

पुदीने की चटनी

सामग्री :—हरा पुदीना	—	१ कप
हरा धनिया	—	३ कप
अदरक कसी हुई	—	एक छोटा चम्मच
हरीमिर्च छोटी	—	१
मिठास के लिए भीगी हुई खजूर ८ या मुनक्का भीगी १५ या गुड का बुरा २ बड़े चम्मच	—	आवश्यकतानुसार

विधि :—नींबू, जीरा स्वाद अनुसार मिलाकर चटनी बना दें।

सुझाव :—यह चटनी बिना नमक के बहुत स्वादिष्ट लगती है, इसको ऐसे ही खाना हमेशा के लिए हितकर है।

श्रेष्ठ एवं उच्च प्रोटीन वसा युक्त

पौष्टिक दूध

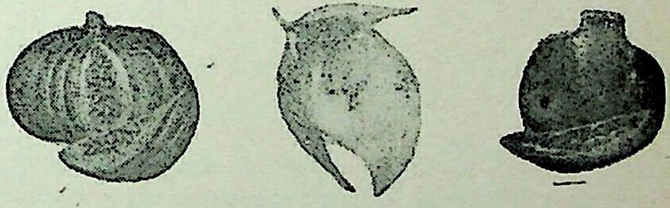
एवं उसके

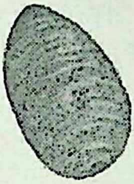
फ्रूट मिल्क शेक और ठंडाई

Nutritious

Milk & Fruit Milk Shakes

(Superior Essential Protein)





पौष्टिक दूध और उसके विविध पेय

सूचना एवं सुझाव

- ☐ विविध प्रकार के दूध के लिए पीछे प्रमाण (**तोल**) दिये गये हैं इसमें से मनपसन्द दूध की सामगी मिक्सी में डालकर २-३ मिनट ३ नंबर की गति पर घुमा दें, पतले कपड़े से छानकर उपयोग करें।
- ☐ **मिठास के लिए** शहद, खजूर, किशमिश या पके केले का उपयोग करें १ ग्लास के लिए ५-६ खजूरें, काफी हैं, (खजूर २-३ घंटे भिगोकर रखें) अथवा १ बड़ा चम्मज शहद इस्तेमाल करें।
- ☐ उपरोक्त मिठास के अथाव में गुड़ या बुरादा शक्कर (Brown Sugar) का भी इस्तेमाल कर सकते हैं जो पोषण में निश्चित ही निम्न कोटि के हैं। चीनी से हर संभव बचें।
- ☐ एक ग्लास से अधिक दूध भारी पड़ सकता है इसके पीने के बाद ६-७ घंटों तक भूख नहीं लगती है इसलिये इसको मुख्य आहार के रूप में ही ग्रहण करें, सामान्य पेय की तरह नहीं लें।
- ☐ किसी भी रोग की तीव्र (Acute) अवस्था में इसका उपयोग नहीं करें।
- ☐ कमजोर पाचन वाले आधा ग्लास या १ कप से शुरू करें, अत्यन्त सुपाच्य है। परन्तु अच्छी भूख से ही पीएं।
- ☐ ये दूध **सर्वश्रेष्ठ प्रोटीन** के पेय हैं, इनका नियमित उपयोग करने से अन्य किसी प्रोटीन का आवश्यकता नहीं रह जाती है।
- ☐ जिस दिन इस दूध का उपयोग करना हो उस दिन अन्य प्रकार का दूसरा कोई प्रोटीन खाद्य नहीं लें।
- ☐ इस दूध के साथ कुछ नहीं खावें अथवा सिर्फ हरी सब्जियों के सलाद एवं सब्जी के साथ ही उपयोग करें, जिसके साथ ये सुसंगत हैं।

विशेष स्वाद के लिये

गुलाब जल, इलायची, जायफल या फल के टुकड़े डाले जा सकते हैं। गुलाबी रंग के लिए चुकंदर के रस का इस्तेमाल करें।

नारियल का दूध

प्रमाण :—एक चौथाई या एक तिहाई ताजा नारियल
सादा ठंडा पानी — १ ग्लास

सुझाव :—सर्दियों में हल्के गर्म पानी का इस्तेमाल करें अन्यथा नारियल की चर्बी अलग हो जाती है।

तिल का दूध

कृपया धुले हुये (Refined) तिल का उपयोग नहीं करें।

सफेद तिल ३ घंटे भियोये हुये	—	१ मुट्ठी
सादा ठंडा पानी	—	१ ग्लास

बीजों का दूध

(खीरा, तरबूज, खरबूजा, पेठा अथवा सूर्यमुखी के बीज)

कोई भी एक या मिश्रित बीज ३ घंटे भिगोये हुए	—	१ मुट्ठी
सादा ठंडा पानी	—	१ ग्लास

बादाम का दूध

बादाम ६-७ घंटे भिगोई हुई	—	१०-१२
सादा ठंडा पानी	—	१ ग्लास

काजू का दूध

६-७ घंटे भिगोये हुये काजू	—	५० ग्राम
सादा ठंडा पानी	—	१ ग्लास

मूंगफली का दूध

कच्ची मूंगफली ६ घंटे भिगोई हुई	—	१ मुट्ठी
सादा ठंडा पानी	—	१ ग्लास

गेहूं का दूध

अंकुरित गेहूँ	—	१ मुट्ठी
सादा ठंडा पानी	—	१ ग्लास

दूध के विषय में आवश्यक जानकारी

बच्चों के लिए—

☐ उपरोक्त सभी दूध दाँत आने के बाद ही इस्तेमाल करें। २ साल की उम्र के बाद सिर्फ यही दूध आरोग्य कारक है और जानवरों का दूध रोग कारक है।

☐ **विकल्प (Substitute) नहीं :**

उपरोक्त सभी दूध, मां के दूध का विकल्प नहीं है। बच्चे के विकास के लिये हमें जो हार्मोन्स (Hormons) या तत्व चाहिए, वह सिर्फ मां के दूध या जानवरों के दूध में ही होते हैं। २ साल की उम्र के वाद हमारे पाचन अंगों का पूरा विकास हो जाने के बाद हमें मां के दुध या जानवरों के दुध की बिलकुल आवश्यकता नहीं है। परन्तु प्रोटीन की आवश्यकता तो है ही। जो हम इस पुस्तक में वर्णित ठोस आहारों से बने दुध का उपयोग कर पूरा लाभ ले सकते हैं। दुध वनाकर पीना ही आवश्यक नहीं है, ठोस आहार के रूप में खाना निश्चित ही नियमानुसार सर्वश्रेष्ठ हैं। इसलिये मिक्सी के अभाव में पीस कर चटनी (पेस्ट) के रूप में इसका उपयोग करें, क्योंकि बच्चे अच्छी तरह नहीं चबाते हैं और संपूर्ण पोषण से वंचित रह जाते हैं। यह बच्चों को दिन भर में दो बार से अधिक नहीं दे। वाकी समय पेट भर ताजे फल एवं सलाद दे।

☐ यहां बताये गये मेवों या बीजों के दुध का दिन भर में दो बार उपयोग किये जाने पर किसी भी प्रकार के अनाज या प्राणी दुध का इस्तेमाल नहीं करे, वरना अति आहार होगा। अगर अनाज या प्राणी दुध एक बार देना ही है तो इस दुध का सिर्फ एक ही बार उपयोग करे।

मेवों एवं बीजों का दुध बच्चों के लिये सभी आहारों में कई गुणा सर्वश्रेष्ठ हैं, सर्वप्रथम हैं, इसके आगे कोई श्रेष्ठ आहार नहीं है।

मिल्क शेक

ऊपर बताये गये किसी भी मनपसन्द दूध में पका केला चीकू, पपीता, आम, अंगूर, संतरा, अन्ननास (पाइनेपल) अंज़ीर मुनक्का जैसे फलों को मिलाकर अत्यन्त स्वादिष्ट मिल्क शेक तैयार कर सकते हैं।

- ☐ एक समय में एक ही प्रकार का फल मिलावें, खट्टे-मीठे फल एक साथ नहीं मिलावें।
- ☐ दूध तैय्यार हो जाने के वाद ही, दुबारा फल और दूध मिक्सी में डालकर मिल्क शेक वनावें।
- ☐ मिठास कम लगने पर शहद, खजूर अथवा किशमिश का उपयोग करें।

मिल्क शेक के लिए फलों के प्रमाण

१ व्यक्ति के लिए

सामग्री :—फीका दूध (मेवों का)	—	१ ग्लास
खजूर	—	५ या ६
अथवा शहद	—	१ चम्मच

फलों के प्रमाण :—

१ ग्लास के लिए इनमें से किसी १ फल का उपयोग करें।

पका केला	—	१
आम	—	१
सेब	—	१
संतरा	—	१
आलुबुखारा	—	१ या २
चीकू	—	१
अंगूर	—	१०० ग्राम
पपीता	—	१०० ग्राम
अंजीर	—	२
जर्दालु (खुवानी)	—	१ या २

सुझाव :—छानने की आवश्यकता समझें तो छान लें, फलों के छोटे टुकड़ों को भी डाल सकते हैं।

विशेष सुझाव :—□ ये सभी प्रकार के दूध और मिल्क शेक को फ्रीज़ में रखकर आईसक्रीम या कुल्फी भी बनाई जा सकती है।

□ आईसक्रीम बनानी हो तो थोड़ी मिठास अधिक डालकर बनायें, ऐसी आईसक्रीम न सिर्फ पौष्टिक है बल्कि आपके तथा आपके बच्चों के लिये स्वास्थ्य देने वाली है।

बनारसी ठंडाई (एक व्यक्तिके लिए)

सामग्री :—खरबूज, तरबूज, ककड़ी के बीज

४-५ घंटे भीगे हुये	—	१ मुट्ठी भर
खजूर भीगी हुई	—	५
सौंफ	—	१ छोटा चम्मच
गुलाब के फूल	—	१ छोटा चम्मज
खसखस	—	१ छोटा चम्मच
काली मिर्च	—	४-६ दाने

विधि :—सारी सामगी मिक्सी में डालकर ३ नंबर की स्पीड पर २-३ मिनट घुमाकर अच्छी तरह बारीक पीस दें, एक ग्लास ठंडा पानी डालकर दुबारा घुमा दें, बारीक कपड़े से छानकर दूध अलग कर दें पीकर झूम उठेंगे।

सुझाव :—इसी तरह नारियल, बादाम और तिल के दूध की ठंडाई भी बनाई जा सकती है।

दूध के फ्रूट सलाद

सामग्री :—नारियल अथवा तिल अथवा बीजों

का दूध कम पानी मिला हुआ	—	४ कप
खजूर २ घंटे भिगाई हुई	—	१५
पके केले	—	२
चीकू	—	२

सेब	—	१
अमरूद	—	१
पपीता	—	१ कप कटा हुआ
अंगूर	—	आधा कप

विधि :—मिक्सी में दूध व खजूर डालकर मीठा घोल तैय्यार करने के बाद बारीक कपड़े से छान लें (छानना जरूरी नहीं है बिना छाने भी मिलाया जा सकता है) सारे फल छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर मीठे घोल में डाल दें, सजावट के लिए गुलाव के ताजे फूल के पत्ते या चुकन्दर का रस छिड़क दें।

विशेष स्वाद के लिए इलायची, जायफल और गुलाबजल का इस्तेमाल करें, परन्तु फ्रूट सलाद अपने आप में इतना स्वादिष्ट लगेगा कि विशेष स्वाद की जरूरत ही महसूस नहीं होगी।

विधि : □ इस फ्रूट सलाद के साथ अन्य कोई खाद्य नहीं लें ये अपने आप में ठोस (भारी) आहार है। पेट भरकर खाने पर ७-८ घंटे भूख नहीं लगतीं है। इसे पूर्ण आहार की तरह इस्तेमाल करें।

□ भोजन करने के बाद इसका उपयोग लाभ के बदले हानि ही कर सकता है। किसी कारणवश करना हो तो दूसरा आहार बहुत कम लें।

क्रीम फ्रूट सलाद (१)

सामग्री :—कटा हुआ कोई एक फल

या मिश्रित फल	—	४ कप
खजूर के छोटे बारीक टुकड़े	—	पौना कप
काजू की क्रीम या मक्खन	—	पौना कप

विधि :—सारी चीजें मिला दें।

क्रीम फ्रूट सलाव (२)

सामग्री :—कटा हुआ कोई एक फल

या मिश्रित फल	—	४ कप
नारियल का गाढ़ा दूध	—	१ या पौना कप
खजूर के वारीक टुकड़े	—	पौना कप

विधि : –(गाढे दूध के लिए)
[आधा नारियल बारीक कसकर मिक्सी में डाल दें, आधा कप पानी डालकर २-३ मिनट घुमाकर, छानकर दूध निकाल दें पानी कम होने की वजह से ये दूध गाढ़ा होगा।]
सारी चीजें मिलाकर पेश करें।

सुझाव :—क्रीम के स्वास्थ्यवर्धक गुण के बारे में क्रीम का अध्याय देखें। प्राणी के दूध की क्रीम पाचन के लिए भारी होती है और रोग के बढ़ने का खतरा रहता है ऊपर बताई गई क्रीम के फ्रुट सलाद को अगर आहार की तरह उपयोग करेंगे तो अच्छा लाभ उठा सकेंगे, भारी होने की वजह से अधिक नहीं खावें।

फ्रूट सलाद (बनाना फ्लेवर)

सामग्री :—नारियल का दूध	—	२ कप
पके हुये केले	—	२
मिश्रित कटे हुये फल	—	४ कप

विधि :—मिक्सी में दूध और केले डालकर मिल्कशेक वना दें और फलों के साथ मिश्रण कर दें।

सुझाव :—इसी तरह अन्य फलों के मिल्क शेक वनाकर अलग-अलग स्वाद के फ्रुट सलाद तैय्यार कर सकते हैं विशेष स्वाद के लिए गुलाब जल, केवड़ा जल, इलायची या जायफल का इस्तेमाल करें।

डिलीसियस फ्रूट मिक्स्चर
(Delicious Fruit Mixturc)

सामग्री :—आम	—	२
केले	—	२

चीकू	—	४
पपीता (पाव किलो का)	—	१
खजूर छोटे टुकडों में कटी	—	पौना कप
सूखा नारियल बारीक कसा हुआ	—	पौना कप

विधि .—फल काटकर, खजूर और सूखा नारियल उसमें मिला दें खाकर आनन्द में झूम उठेंगे।

फ्रूट मिक्स्चर नं० २

विधि :—इस सलाद में सिर्फ आम और केले का ही उपयोग करें, चीकू और पपीता नहीं लें इसकी सरलता का अनोखा स्वाद अनुभव करेंगे, खजूर के टुकड़े और सूखा नारियल ऊपर बताये गये प्रमाण अनुसार मिलायें।

पीनट फ्रूट मिक्स्चर

विधि :—इस सलाद में ऊपर बताये गये तरीके से बनाकर सूखे नारितल के बदले हल्की भुनी हुई मूंगफली का पाउडर पौना कप फलों पर छिडक दें, इसका अलग स्वाद अनुभव करेंगे।

केशिव फ्रूट मिक्स्चर

विधि :—इस सलाद को ऊपर की तरह बनाकर सूखे नारियल के बदले पौना कप काजू का पाउडर इस्तेमाल करें, इसका निराला स्वाद आपको आनन्दित किये बिना नहीं रहेगा।

सुझाव :—इसी तरह तिल, तरबूज के बीज अथवा बादाम के पाउडर का इस्तेमाल कर अलग-अलग स्वाद के फ्रूट मिक्चर बना सकते हैं।

पीनट बनाना

(Peanut Banana)

सामग्री :—भीगी हुई मूंगफली के छोटे टुकड़े	—	२ कप
कटे हुये केले	—	१ कप
खजूर के छोटे टुकड़े या किशमिश	—	आधा कप

विधि :—सारी चीजें मिला दे, इसका अलग-सा स्वाद लगेगा।

मजेदार मिठाइयाँ

Delicious Sweets

बनाना रोल (Banana Roll)

सामग्री :—सामन्य पके केले — ४
भुनी हुई मूंगफली का पाउडर — १ कप
नारियल बारीक कसा हुआ — आधा कप
काली मुनक्का ३-४ घंटे भिगोई हुई— आधा कप
इलायची पाउडर — १ छोटा चम्मच

विधि :—केले के छिलके उतारकर आधा-आधा कर दें और हरेक टुकड़े को मूंगफली के पाउडर में चारों ओर से हल्के दवाब सहित अच्छी तरह रोल करें जिससे पूरा केला पाउडर की परत में छुप जायें, एक प्लेट में सजाकर इलायची का पाउडर छिड़क दें फिर नारियल तथा कालीद्राक्ष (मुनक्का) से सजा लें।

सुझाव :—इसी तरह काजू, बादाम, तिल, अखरोट इत्यादि के पाउडर में भी बनाये जा सकते हैं।

बनाना गुल्ला (Banana Gulla)

सामग्री :—सामान्य पके केले — ४
काजू के आधे टुकड़े— (केले के टुकड़ों के प्रमाण में)
नारियल कसा हुआ — १ कप
भुनी हुई मूंगफली का पाउढर — १ कप
शहद या खजूर का गाढा रस — १ कप

विधि :—केले के छिलके निकाल कर १-१ इंच के टुकड़े काट दें, हरेक टुकड़े को मूंगफली के पाउडर में अच्छी तरह रोल कर ले, फिर खजूर या शहद के घोल में डुबोकर तुरंत निकाल दें और नारियल पर रोल कर दें, अलग प्लेट में सजा दें, काजू के टुकड़े हरेक केले पर सजा दें, चाहे तो एक-एक किशमिश भी रख दें, सुगन्ध के लिए इलायची या गुलाब जल छिड़क दें, खाकर झूम उठेंगे।

बनाना जामुन (Banana Jamoon)

सामग्री :—सामान्य पके केले	—	४
पीसी हुई खजूर	—	१ कप
इलायची पाउडर	—	आधा छोटा चम्मच
गुलाब जल	—	२ छोटे चम्चम
खसखस हल्की भुनी हुई	—	२ बड़े जम्मच

विधि :—केले के छिलके निकाल कर दो या तीन टुकड़ों में काट दें, कुटी हुई बारीक खजूर में गुलाब जल के २ चम्मच इलायची व खस-खस मिलाकर केले के टुकड़े के चारों ओर इस तरह लगा दे कि खजूर की परत में केला छुप कर रह जाय, चाहे तो एक एक काजू के टुकड़े बीच में सचा दें, ये रहा असली गुलाव जामुन पौष्टिक गुणों से भरपूर।

रस मलाई

सामग्री :—ताजा नारियल कसा हुआ	—	१ कप
काजू	—	पौना कप या ३०दाने
इलायची पाउडर	—	आधा चम्मच
शहद	—	२ छोटे चम्मच
शहद या खजूर से मीठा किया हुआ नारियल का दूध	—	१ कप

विधि :—नारियल एवं काजू को एक साथ ग्राइंडर में डालकर पाउडर बना लें, (मशीन न होने पर कूटकर या पीसकर बना लें) ताजे नारियल में रस (नमी) होने की वजह से काजू के पाउडर के साथ बांधने जैसा गाढा हो जायेगा एक प्लेट में इस पीठी या लुगदी को लेकर, हल्की सी मिठास के लिए सिर्फ २ चम्मच शहद व इलायची डालकर चम्मच से खूब अच्छी तरह पीठी को फेंट दें, अपनी मनपसन्द आकर की गोली या लडडू बनाकर हाथ से दबाकर थोड़ी चपटी कर दें और एक प्लेट में सजा दें और ऊपर हल्की-सी इलायची मिला हुआ मीठा नारियल का दूध डाल दें, सजावट के लिए चिरौंजी अथवा केशर जैसी वस्तुएँ छिड़क दे, खाकर झूम उठेंगे।

आनंद बहार

सामग्री :—काजू	—	१ कप
सूखा नारियल कसा हुआ	—	१ कप
केले	—	२
इलायची	—	आधा चम्मच
शहद	—	४ छोटे चम्मच

विधि :—काजू और सूखे नारियल को ग्राइंडर में डालकर पाउडर बना दें, ४ चम्मच शहद और इलायची डालकर अच्छी तरह मिला दें, एक प्लेट में ले लें, अब केले के आधा इंच गोल-गोल टुकड़े कर लें और हर केले के टुकड़े पर काजू की बनाई हुई गाढी पीठी की परत इस तरह चढ़ा दें कि केले का टुकड़ा अन्दर छुप जायें, हाथों से पेड़े का आकार बनाकर प्लेट में सजा दें, सजावट के लिये काजू का टुकड़ा या किशमिश अथवा बादाम चिपका दें, खाकर आनन्द और बहार का अवश्य अनुभव करेंगे।

मथुरा के पेड़े

सामग्री :—काजू	—	१ कप
सूखा नारियल कसा हुआ	—	१ कप
इलायची पाउडर	—	आधा चम्मच
शहद	—	२ बड़े चम्मच

विधि :—काजू और सूखे नारियल को ग्राइंढर में डालकर पाउडर बना दें, १ प्लेट में लेकर इलायची और शहद डालकर अच्छी तरह मिला दें, पेड़े के आकार की गोलियाँ बनाकर प्लेट में सजा दें, कलाकंद और पेड़े इसके सामने फीके पड़ जायेंगे—झूमकर कह उठेंगे वाह ! ये ही असली पेड़ा है।

मधुर भोग

सामग्री :—काजू	—	१ कप
सूखा नारियल कसा हुआ	—	१ कप
किशमिश	—	१०० ग्राम
गुलाव जल	—	२ चम्मच
काज के टुकड़े (छोटे)	—	आधा कप

विधि :—काजू और सूखे नारियल को ग्राइंडर में डालकर पाउडर बना लें, एक प्लेट में लेकर, २ चम्मच गुलाबजल डाल दें, अच्छी तरह मिलाकर अपनी पसन्द अनुसार गोलियाँ बनाकर उसके बीच में ४-५ किशमिश के दाने और २-३ काजू टुकड़े कचौड़ी की तरह भर लें हाथ से दबाकर सही रूप दे दें, सजावट के लिए चिरौंजी, केशर अथवा कोई भी सूखा मेवा या नारियल छिड़क दें, यह आपके लिये मधुर भोग ही होगा।

खोपरा पाक

सामग्री :—ताजा नारियल कसा हुआ	—	१ कप
शहद	—	४ चम्मच
इलायची पाउडर	—	आधा चम्मच
चिरौंजी (आवश्यक लगे तो)	—	४ चम्मच

विधि :—नारियल में शहद व इलायची अच्छी तरह मिला दें थाली में बर्फी की तरह जमाकर चिरौंजी से सजा दें।

गुलाब जामून

सामग्री :—कुटी हुई खजूर (काली मस्कती खजूर हो तो ज्यादा अच्छा)	—	१ किलो
सूखा नारियल बारीक कसा हुआ	—	२५० ग्राम
अंजीर	—	५० ग्राम
किशमिश	—	१०० ग्राम
काजू के छोटे टुकड़े	—	१५० ग्राम
इलायची पाउडर	—	३ छोटे चम्मच
हल्की भुनी हुई खसखस	—	१०० ग्राम

विधि :—अंजीर के बहुत छोटे-छोटे टुकड़े कर, किशमिश, काजू के टुकड़े और एक मुट्ठी कसा हुआ नारियल एक साथ मिला दें और इस मिश्रण को अलग रख दें, अब किलो भर कुटी हुई बारीक खजूर में सूखा खोपरा पाउडर और इलायची डालकर अच्छी तरह गूंथकर एक कर दें, जिस आकार का लड्डू बनाना

है उतना खजूर हाथ में लेकर चपटा दबा दें और उसके अन्दर तैय्यार किया हुआ अंजीर का यिश्रण एक चम्मच रख दें और खजूर को इस तरह गोल बना दें कि मसाला अन्दर छुप जायें, लम्बे जामुन का आकार दें, और खसखस में अच्छी तरह रोल कर थाली में सजा दें खाकर मस्त हो जायेंगे।

सुझाव :—इसे एक महीने से अधिक रख सकते हैं।

लड्डू

मेहमानों के लिए अधिक दिनों तक सुरक्षित रहने वाली सरल सस्ती और स्वादिष्ट मिठाई

सूचना एवं सुझाव :—

☐ इन लडडूओं को तैय्यार नाश्ते के रूप में, पूर्ण भोजन के रूप में, सफर में, पार्टियों में, उपहार में, बच्चों व बड़ों के टिफिन लंच बाक्स में भोजन के लिए, पिकनिक इत्यादि ऐसे हर विभिन्न अवसरों पर उपयोग करना आरोग्यवर्धक साबित होगा।

☐ ये लडडू अत्यन्त पौष्टिक, वल और स्वास्थ्य वर्धक है, बाजार या घरेलू अन्य मिठाइयों के वदले इसके उपयोग की आदत डालकर रोगों से तो बचेंगे ही परन्तु स्वास्थ्य को भी उन्नत कर संभाल कर रख सकेंगे।

☐ खजूर को कपड़े से साफ करें, पानी में धोने से या धोकर सुखाने से लडडू १ दिन से अधिक नहीं रखे जा सकेंगे।

☐ नीचे जिस विशेष वस्तु के लड्डू बनाने हैं उसके तोल या प्रमाण का ध्यान रखना आवश्यक है जिससे स्वाद का पूरा फायदा उठाया जा सके।

विधि :—१ किलो खजूर को कपड़े से पोंछकर उसके बीज निकाल दें, अच्छी तरह कूटकर बारीक बना दें, नीचे लिखे मनपसन्द मेवे मिलाकर लडडू बना दें, नारियल, तिल, काजू, भूंगफली, बादाम अथवा खसखस के पाउडर पर रोल कर थाली में सजा दें।

१ किलो खजूर के लिये मेवों का प्रमाण (तोल)

मेवे	वस्तु का माप	मिलाने का तरीका
१. भुनी हुई मूंगफली	— ५०० ग्राम	— छोटे छोटे बारीक टुकड़े या पाउडर के रूप में मिलावें
२. हल्के भुने हुये तिल	— ५०० ग्राम	— पूरे मिलायें या चाहें तो कूट-कर मिलावें
३. सूखा नारियल	— ५०० ग्राम	— छोटे बारीक टुकड़े या पाउ-डर के रूप में मिलावें
४ काजू	— ५०० ग्राम	— टुकडे या पाउडर के रूप में मिलावें
५. तरबूज, ककडी के बीज	— ५०० ग्राम	— पूरे के पूरे या कूटकर मिलायें
६. बादाम	— ५०० ग्राम	— टुकडें या पाउडर के रूप में — मिलायें
७. ताजा नारियल	— ५०० ग्राम	— बारीक कस कर मिलायें और १ दिन से अधिक नहीं रखें
८. सूखे मेवे मिश्रित	— ५०० ग्राम	— छोटे बारीक टुकडों के रूप में
९. तिल, नारियल, मूंगफली मिश्रित	— ५०० ग्राम	— सूखे नारितल को बारी कस दें, मूंगफली के छोटे बारीक टुकड़े बनायें और तिल को पूरा मिलायें
१०. गाजर	५०० ग्राम	— बारीक कसनी में कसकर थोड़ा रस दबाकर निकाल दें

इलायची मिलाकर वनायें अधिक स्वाद के लिए काजू या सूखे नारियल का थोड़ा पाउडर मिलाया जा सकता है।

इस तरह आप अपनी पसन्द के और भी स्वादिष्ट लडडू बना सकते हैं। स्वाद में वृद्धि के लिए हरेक में इलायची या जायफल अवश्य मिलावें।

श्रीखण्ड

सामग्री :—गाय या बकरी का

ताजा कच्चा दध	—	१ लिटर
शहद	—	आधा कप या स्वाद अनुसार
इलायची पाउडर	—	आधा चम्मच

थोड़े से गुलाब के ताजे या सूखे पत्ते, चिरौंजी, किशमिश और काजू के छोटे टुकड़े।

विधि : कच्चे दूध में थोडा सा दही मिलाकर २ बर्तनों द्वारा हवा में ४-५ बार ऊपर नीचे कर दें, और दही जमने के लिए छोड दें, दही जम जाने के बाद सारा दही १ कपडे में बांध कर लटका दें, ४-५ घंटे बाद या पानी निकल जाने के बाद ठोस दही को बर्तन में ले लें और शहद, इलायची पाउडर, गुलाब के पत्ते, चिरौंजी इत्यादि डालकर खूब अच्छी तरह चम्मच से फेंट द। इस श्री खंड की मुख्य विशेषता यही है कि दूध गर्म न होने की बजह से इसके सारे पोषक तत्वों का उपयोग शरीर पूरी तरह कर सकेगा, चीनी न होने की वजह से बेझिझक आप शरीर को पूर्ण पौष्टिकता प्रदान करते हुये आनन्द उठा सकेंगे।

किशमिश कोको बर्फी

सामग्री :

किशमिश	—	१ कप
कसा हुआ सूखा नारियल	—	२ कप
इलायची पाउडर	—	२ छोटे चम्मच

विधि :—सूखा नारियल और किशमिश को ग्राइंडर में डालकर बारीक करें, फिर एक प्लेट में निकाल कर इलायची का पाउडर मिला कर, थाली में बर्फी के लिए मोटी परत जमा दें, चिरौंजी या काजू के टुकड़े से सजा दें, बर्फी की तरह काट कर प्रयोग करें। निराला स्वाद अनुभव करेंगे।

सुझाव :—सूखे नारियल की तरह ताजे नारियल की भी इसी तरह बनाई जा सकती है।

आनन्द भोग (Stuffed Date)

सामग्री :—साबूत खजूर और काजू का पाउडर— आवश्यकतानुसार
इलायची — स्वाद अनुसार

विधि :—खजूर के बीज निकालकर ठीक आधे टुकड़े कर दे, काजू का पाउडर बनाकर इलायची मिला दें और खजूर के आधे टुकड़े में भर दें, हाथों से दवाकर सुन्दर आकार व रूप दे दें, चाहे तो केशर की बिंदी लगा दें, सचमुच यह आनन्द का ही भोग होगा।

सुझाव :—☐ इसी तरह किसी भी १ मेवे का पाउडर इलायची मिलाकर इसमें भरकर अलग-अलग स्वाद का आनन्द उठा सकते हैं।

☐ इलायची मिलाना अत्यंत आवश्यक है।

☐ अन्य भरने योग्य सामगी अपनी बुद्धि से स्वयं तैय्यार करें, उदाहरण के लिए :—

(१) अखरोट या बादाम का पाउडर
(२) सूखा नारियल का पाउडर और खसखस मिश्रित
(३) सूखा नारियल और काजू का पाउडर मिश्रित
(४) सेकी हुई मूंगफली या तिल का पाउडर
(५) तरबूज ककड़ी के बीजों का पाउडर
(६) ताजा नारियल और काजू का पाउडर

वगैरह वगैरह···

पाइनेपल डिलाईट

सामग्री :—पाइनेपल के बहुत छोटे टुकड़े	—	२ कप
ताजा नारियल बारीक कसा हुआ	—	१ कप
शहद	—	२ बड़े चम्मच
गुलाबजल	—	१ बड़ा चम्मच

विधि :—सारी सामग्री मिलाकर किशमिश या खजूर के छोटे टुकड़े या केलों के टुकड़ों से सजा दें।

पाइनेपल सुप्रीम

सामग्री :—पाइनेपल के टुकड़े	—	२ कप
सूखा नारियल बारीक कसा हुआ	—	आधा कप
शहद	—	१ बड़ा चम्मच
किशमिश या खजूर के छोटे टुकड़े	—	२ वड़े चम्मच
गुलाबजल	—	१ वडा चम्मच

विधि :—सारी सामग्री मिलाकर काजू, अंगूर या केले के टुकड़ों जैसे कोई भी सुन्दर फल से सजा दें।

कोको काजू बर्फी

सामग्री :—सूखा नारियल बारीक कसा हुआ	—	३ कप
काजू	—	१ कप
शहद	—	आधा कप या स्वाद अनुसार
इलायची (पीसी हुई)	—	१ छोटा चम्मच
गुलाबजल	—	आधा कप
चिरौंजी	—	१ बड़ा चम्मच

विधि :—सूखा नारियल तथा काजू को अगल-अलग से मिक्सी में बारीक पीस दें, दोनों पाउडर को थाली में ले लेवें, शहद, गुलाबजल तथा इलायची मिलाकर हाथ से गूंथ दें, थाली में बर्फी की तरह जमाकर ऊपर चिरौंजी सजा दें, खाकर स्वाद से झूम उठेंगे।

काजु गुल्ला

सामग्री : काजू का पाउडर	—	१ कप
किशमिश	—	आधा कप
मीठा किया हुआ नारियल का दूध	—	डेढ़ कप
इलायची पाउडर	—	१ चम्मच

विधि : काजू के पाउडर की गोली वनाकर उसके वीच में कचोरी की तरह किशमिश के टूकड़े ता चटनी थोड़ी सी भरकर दुबारा गोली बना दें इलायची का पाउडर लगाकर नारियल के दूध में छोड़ दें।

कोकोनट पाइनेपल सुप्रीम

Coconut Pineapple Supreme

सामग्री : नारियल के अन्दर का पानी	—	१ कप
अन्ननास (पाइनेपल) का रस	—	२ कप
पका केला	—	१
कसा हुआ नारियल	—	१ कप

विधि : नारियल का पानी, पाइनेपल तथा केले मिक्सी में डालकर तरल बना दें, गाढ़ा ज्यादा बनाना हो तो १ केला अधिक मिलायें, रस को गिलास में भरदें १ चम्मच ताजा कसा हुआ नारियल रस पर सजा दें, थोड़ा बर्फ मिलाकर पेश करें।

काजू बहार

सामग्री : काजू पाउडर	—	१ कप
पीसी हुई खजूर	—	१ कप
इलायची पाउडर	—	१ चम्मच
गुलाबजल	—	आधा कप

विधि : काजू के पाउडर में इलायची मिलाकर एक कर दें खजूर की छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर उस पर काजू पाउडर की मोटी परत चढ़ा दें हाथ से दबाकर लड्डू का रूप दे दें गुलाबजल में डुबोकर चीनी पर रोल कर दें (रोल इतना ही करें कि मात्र १०-१५ दाने चिपके अधिक नहीं) चेरी, किशमिश या केशर की बिन्दु द्वारा सजाकर करें।

रस भोग

ऊपर की तरह काजू बहार बनाकर मीठे नारियल के दूध में छोड़ दें, सचमुच में अमृत रस का भोग होगा।

रस माधुरी

(केले और काजू का स्वादिष्ट व्यंजन)

सामग्री :	काजू का पाउडर	—	१ कप
	केले	—	२
	मीठा नारियल का दूध	—	२ कप
	इलायची पाउडर	—	१ चम्मच

विधि : काजू के पाउडर में इलायची मिला दें, केले के आधा इंच मोटे गोल टुकड़े काटकर उस पर काजू पाउडर की परत को इस तरह चढ़ायें कि केला अन्दर छुप जायें, मीठे दूध में छोड़ दें, खाकर खिलखिला उठेंगे।

महाप्रसाद

(सस्ता, स्वादिष्ट एवं पौष्टिक)

सामग्री :	पके हुये केले	—	६
	गुड़ का बुरा	—	१ कप
	ताजा सूखा नारियल	—	१ कप

केले के गोल टुकड़े काटकर सभी मिला दें, काजू, किशमिश या गुलाबजल के पत्तों से सजाकर पेश करें।

सुझाव : सत्संग, उत्सव, छोटी-मोटी पार्टीयों या कार्यक्रम में तुरन्त तैय्यार कर बांटने के लिये यह मिठाई अधिक उपयुक्त है।

मेवों के, मक्खन एवं क्रीम

(प्रोटीन से भरपूर)

Nut Butters & creams

(Full of Protein)

मक्खन बनाने की विधि

मूंगफली, तिल, काजू, नारियल, बादाम इनमें से जिस किसी वस्तु का मक्खन बनाना हो, उस वस्तु को ओबेन (Ovan) या तवे पर उतना ही भूनें जिससे नमी (Moisture) समाप्त हो जाये, ध्यान रहे सेंकना नहीं है, मिक्सो (ग्राइंडर) में डालकर खूब बारीक पेस्ट बना दें, मूंगफली का हो तो थोड़ा सा मूंगफली का तेल मिलायें जिससे मक्खन जैसा नर्म और चिकना हो जाये, तिल का हो तो तिल का तेल इस्तेमाल करें, काजू, सूखे नारियल एवं बादाम में मात्र दो तीन बड़े चम्मच गर्म पानी मिलाना काफी है, तेल के बिना भी इनके मक्खन बहुत स्वादिष्ट लगते है।

☐ सलाद, फल एवं रोटी पर लगाकर खायें।

☐ हरे साग-भाजीके सलादके साथ इसका सेवन पूर्ण आहार का काम देता है, मेवों का उच्चतर प्रोटीन, मक्खन बन जाने के बाद शीघ्र पाचन के योग्य बन जाता है।

☐ इस मक्खन का उपयोग मात्र फल-सब्जियों के साथ ही करें, अन्य प्रोटीन इसके साथ ना ही ले, और नहीं किसी प्रोटीन खाद्य के साथ इस्तेमाल करें।

जैसे—दूध-दही, अण्डे, दालों के साथ इन मेवों का बिलकूल इस्तेमाल नहीं करें।

☐ इस मक्खन का रोज के भोजन मैं एक बार प्रयोग करने पर किसी अन्य प्रोटीन खाद्य की जरुरत नहीं पड़ती, है। उपरोक्त मक्खन अन्य प्रोटीन खाद्यों से कई गुना श्रेष्ठ और पोषण से भरपुर है। इसकी मुख्य विशेषता यही है कि अपक्व (बिन पका) प्राकृतिक होने की वजह से कमजोर पाचन वाले भी इसे पचा सकते है।

- ☐ वजन बढ़ाने की इच्छा रखने वाले उपवास या रसाहार पर कुछ दिन रहकर सच्ची भूख लगने के बाद इसका सेवन करें, वजन अवश्य बढ़ेगा।
- ☐ इसकी एक विशेषता यह भी है कि इसे चर्बी वाले, मोटापा, हृदयरोग या अन्य किसी भी रोग से ग्रसित व्यक्ति भी निःसंकोच, निर्भय होकर इसका उपयोग कर सकते हैं।
- ☐ मधुमेह के रोगी जिन्हें श्वेतसार (Starch) आहार कम लेने पड़ते है, वह इसका उपयोग संपूर्ण जीवन तक श्रेष्ठ आरोग्य का अनुभव करते हुए कर सकते हैं, उन्हें पाचन योग्य श्वेतसार, फल एवं हर सब्जियों से मिल जाता है जिससे जींवनभर अन्य श्वेतसार की कोई आवश्यकता नहीं रह जाती।
- ☐ मक्खन को १२ घंटे से ज्यादा नहीं रखें- जितनी आवश्यकता ही उतना हर रोज ताजा ही तैय्यार करें।
- ☐ बादाम का मक्खन, माँ के दूध के बाद वहुत बढ़िया पोषण देने वाला प्रोटीन युक्त शिशु-आहार है।

मेवों की क्रीम बनाने की विधि

सामग्री :—कोई १ मेवे का मक्खन	—	२ टेवल चम्मच
गर्म पानी	—	१ कप

विधि :—मक्खन बनाने की जो विधि बताई है उनके अनुसार किसी भी मन पसंद मेवे का मक्खन २ टेवल चम्मच मिक्सी में १ कप गर्म पानी के साथ डालकर २ मिनट घुमा दें, १ कप क्रीम तैयार हो गई, फल सब्जियों पर इस्तेमाल करें।

मधुर क्रीम

(Sweet Craam)

सामग्री :—मेवे की क्रीम	—	१ कप
शहद	—	२ टेवल चम्मच
किशमिश या खजूर	—	६

विधि :—मिठास अपनी पसंद के अनुसार कम या ज्यादा करें। खजूर या किशमिश इस्तेमाल करनी हो तो क्रीम बनाते वक्त ही मिक्सी में डालकर साथ-साथ पेस्ट बना ले—सुगन्ध के लिए गुलाबजल केवड़ाजल, इलायची या प्राकृतिक मसालों का इस्तेमाल करें।

फल क्रीम

(Fruit Cream)

जिस फल की क्रीम बनानी हो वह एक फल चुनें

सामग्री :—टमाटर	—	६
अंगूर	—	आधा किलो
संतरे	—	६
सेब	—	६
केले	—	३
पाइनेपल रस	—	३ कप
इस तरह कोई भी मन चाहा फल	—	आधा किलो

विधि :—इनमें से किसी १ फल का रस निकालकर, १ कप मेवे की क्रीम तथा मिठास के लिए २ टेबल चम्मच शहद-किशमिश या खजूर मिक्सी में डालकर २ मिन्ट अच्छी तरह घुमाकर सिर्फ फलों पर ही इस्तेमाल करें या सूप की तरह पीयें।

मिश्रित मक्खन

(Combination Nut Butter)

दो मेवों को एक साथ समान मात्रा में लेकर स्वादिष्ट मक्खन बना सकते हैं।

मूंगफली, तिल, काजू या बादाम के साथ सूखे नारियल का मिश्रण समानमात्रा में करें।

मूंगफली या तिल या बादाम के साथ काजू का समान मात्रा में मिश्रण, इस तरह अपनी रुचि अनुसार स्वयं तैयार करें।

फ्रूट क्रीम सलाद

(Fruit Cream Salad)

सामग्री :—मिश्रित फल (छोटे टुकड़ों में)	—	३ कप
किशमिश १ घंटे भिगोई हुई	—	१ कप
मेवे की क्रीम	—	२ कप

विधि :—मिक्सी में किशमिश और मेवे की क्रीम डालकर पेस्ट बना दें, घोल को प्याले में लेकर फल मिला दें, गुलाब के फूल या चेरी से सजाकर पेश करें।

☐ इस तरह १ या ज्यादा फलों का अपनी रुचि अनुसार बनाये।

☐ मिठास के लिये किशमिश के अभाव में १२ खजूरों का रस या ३ चम्मच शहद का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

फ्रूट सौस

(Fruit Sauce)

सामग्री : —पपीता, सेव, संतरा, टमाटर

किसी भी १ फल का रस	—	३ कप
मेवों की क्रीम	—	आधा कप
या मेवों का मक्खन	—	२ बड़े चम्मच

जायके के लिए जायफल, इलायची, काली मिर्च, लौंग, नमक, जीरा, पुदीना या अन्य मसाले।

मिठास के लिये —शहद, खजूर या किशमिश अपनी पसन्द अनुसार मात्रा में लें।

विधि :—मिक्सी में डालकर अच्छी तरह मिला दें। मसाले मधुर या नमकीन सौस बनाने के हिसाब से डालें।



जन्मदिन

के

केक

Birthday cake

केक

मेजेस्टिक जन्मदिन केक

(Majestic Birthday Cake)

(५० लोगों के लिये)

इस केक में ३ परतें बनानी हैं।

पहली एवं तीसरी परत की सामग्री

सामग्री :—बारीक कटी हुई खजूर	—	२ किलो
सूखा नारियल का पाउडर	—	पौना कप
इलायची, दालचीनी एवं लौंग का मिश्रित पाउडर	—	४ बड़े चम्मच

दूसरी परत की सामग्री

सामग्री :—हल्की भुनी हुई मूँगफली का पाउडर	—	१ किलो
हल्की भुनी हुई खसखस	—	१०० ग्राम
शहद	—	१ कप
किशमिश काजू के टुकड़े (आवश्यकता समझें तो)	—	१००-१०० ग्राम
गुलाब जल	—	आधा कप

सजावट व नाम के लिये

ताजा बारीक कसा हुआ नारियल	—	४ कप

पहली एवं तीसरी परत बनाने की विधि

सूखे नारियल का पाउडर, इलायची पाउडर तथा कुटी हुई खजूर को एक साथ मिला कर, गूँथकर अच्छी तरह एक हो जाने के बाद दो सम भाग करके एक भाग अलग रख दें और एक भाग की थाली में एक इंच की मोटी परत जमा दें, लोटे या कटोरी जैसी किसी सपाट चिकनी वस्तु से दबा-दबा कर परत को समतल वना दें अब दूसरी परत तैयार करें।

दूसरी परत बनाने की विधि

मूंगफली के पाउडर में खसखस, शहद, गुलावजल तथा (चाहें तो) काजू-किशमिश के टुकड़े मिलाकर अच्छी तरह गूंथकर ठोस पीठी वना दें, इसको सूखे नारियल वाली पहली परत पर डाल दें, कटोरी से दवा-दबाकर परत को समतल बना दें।

तीसरी परत

अब सूखे नारियल और खजूर वाली बचाकर अलग रखी गई पीठी को दूसरी परत पर बिछा कर समतल कर दें जिससे मूंगफली की दूसरी परत सेंडविच की तरह बीच में रहे। अब ताजे नारियल के पाउडर से केक के ऊपर अपना मन पसन्द वाक्य लिख दें, बचे हुये नारियल को केक के चारों ओर फ्रेम के रूप में सजा दें, लाल चेरी या रसभरी से केक की सुन्दरता बढ़ा सकते हैं।

सुझाव :—कोई भी वाक्य लिखने के लिये ताजे खोपरे के बदले में सूखे मेवे या फलों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

ये रहा आपके जन्मदिन के लिए स्वास्थ्य और दीर्घायु का सन्देश देता हुआ—

मेजेस्टिक बर्थडे केक

केक चखकर आपके मेहमान दंग रह जायेंगे।

सिंपल केक

(Simple Cake)

सामग्री :—सूखे नारियल का पाउडर — ५०० ग्राम
कुटी हुई खजूर — १ किलो
हल्की सी भुनी हुई खसखस — ५० ग्राम
(भुनना जरूरी नहीं है)
काजू के टुकड़े — १ कप
इलायची, दालचीनी, लवंग का
मिश्रित पाउडर — २ छोटे चम्मच

विधि:—नारियल, खजूर, खसखस तथा इलायची का पाउडर एक साथ मिलाकर लुगदी बना दें और एक थाली में १ इंच की मोटी परत दबाकर समतल बना दें, काजू के टुकड़ों से नाम लिख दें।

सुझाव :—काजू के टुकड़ों के बदले सफेद मूंगफली के आधे दानों अथवा ताजे नारियल के पाउडर से भी लिख सकते हैं।

सुप्रीम बटर केक

(Supreme Butter Cake)

ऊपर बताया गया सिंपल केक बनाकर, १०० ग्राम काजू का पाउडर या गाढ़े पेस्ट की केक के ऊपरी भाग पर पतली परत बना दें, काजू की इस सफेद परत पर काली या लाल किशमिश से नाम लिख दें।

काजू की परत की वजह से आप बटर केक के स्वाद का अनुभव करेंगे।

रोयल केक

(Royal Cake)

सामग्री :—खजूर कुटी हुई — ५०० ग्राम

काजू पाउडर	—	३०० ग्राम
इलायची	—	२ छोटे चम्मच
कोई भी सूखा मेवा या फल	—	सजावट के लिये

विधि :—खजूर की पौना इंच या १ इंच की मोटी परत थाली में बना कर काजू के पाउडर या पीठी से आधे इंच की दूसरी परत बना दें, इलायची काजू के पाउडर में पहले भी मिलाई जा सकती है।

संक्रान्ति केक

सामग्री :—

हल्के भुने हुये तिल का पाउडर	—	५०० ग्राम
सूखे नारियल का पाउडर	—	७५० ग्राम
खजूर कटी हुई	—	२ किलो
हल्की भुनी हुई खसखस	—	१०० ग्राम
इलायची, दालचीनी एवं लवंग का पाउडर	—	२ छोटे चम्मच या स्वाद अनुसार

विधि:—कुटी हुई खजूर के २ समभाग करके १ भाग में तिलका पाउडर मिलायें और दूसरे भाग में सूखे नारियल का पाउडर मिलायें, दोनों में इलायची का मसाला आधा-आधा डालकर अच्छी तरह गूँथकर एक कर दें, अब सूखे नारियल वाली तैयार पीठी को थाली में आधा इंच या अपनी आवश्यकतानुसार मोटी परत बना दें, कटोरी जैसी किसी भी चिकनी वस्तु से दवा-दवाकर समतल कर दें, इस पर तिल की पीठी डालकर दूसरी परत वना दें, इस तरह नारियल की परत नीचे होगी और तिल की ऊपर, अब ताजे नारियल के पाउडर या काजू या किशमिश से सजाकर पेश करें, वाह ! किये बिना नहीं रहेंगे।

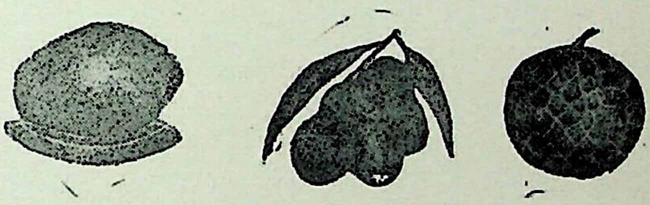
[यह केक संक्रान्ति के अवसर पर बनाया गया था। इसलिये इसका नाम संक्रान्ति केक रखा गया है।]

डिलाईट केक

(Delight Cake)

सामग्री :—हल्की भुनी हुई मूँगफली या तिल पाउडर	—	२ कप
सूखा या ताजा नारियल पाउडर	—	२ कप
इलायची पाउडर	—	२ कप

विधि :—नारियल किशमिश को मिक्सी में एक साथ बारीक कर मूँगफली के पाउडर में इलायची सहित मिलाकर केक का रूप दे दें, स्वाद से झूम उठेंगे।



मेहमानों के लिये
पेय एवं शरबत
Drinks For Guests

मेहमानबाजी के पेय

गुलाबी दूध

(Rose Milk)

[तीन व्यक्तियों के लिये]

सामग्री :—	नारियल या गाय का दूध	—	१ ग्लास
	सादा ठंडा पानी	—	२ ग्लास
	गुलाब जल	—	आधा कप
	शहद या अन्य मिठास	—	अपनी पसंद अनुसार
	चकन्दर का रस	—	२ छोटे चम्मच

विधि :—सारी सामग्री १ वर्तन में डाल कर मिला दें, चुकन्दर के रस से गुलावी रंग शरवत की सुन्दरता में वृद्धि कर देगा।

गुलाब का शरबत

[एक व्यक्ति के लिये]

सामग्री :—	सादा ठंडा पानी	—	१ ग्लास
	शहद या अन्य मिठास	—	अपनी पसन्द अनुसार
	गुलाब जल	—	२ छोटे चम्मच

विधि :—सभी मिला दें, चुकन्दर का रस डालकर इसका रंग गुलावी बना सकते हैं।

शरब

नींबू, इमली, आँवले, कच्चे आम या अन्य किसी भी खट्टी वस्तु का उपयोग कर शहद या अन्य मिठास द्वारा स्वास्थ्य-वर्धक शरबत बनाइये।

विशेष सुझाव: —१. पतला मट्ठा
२. फलों का रस
३. गन्ने का रस
४. नीरा
५. नारियल का पानी
६. बेल का शरबत

गर्म स्वास्थ्यवर्धक पेय

सुझाव :— ● कृपया बिना रसायन वाले गुड़ का ही उपयोग करें यह गुड़ बनाने वाले कारखानों से विशेष अनुरोध कर आसानी से सालभर के लिये पाया जा सकता है।

● गर्म पेय थोड़ा सा ठंडा कर मिठास के लिये गुड़ के बजाय शहद भी मिलाया जा सकता है जो किफायती तो नहीं हैं परन्तु रोगावस्था में अधिक लाभदायक है।

चाय बनाने की विधि

१ कप सादा पानी जब उबलने लगे तब गुड़ को पाउडर बना कर या चाकू से बारीक कुतर-कुतर कर खौलते पानी में डालें ताकि गुड़ शीघ्र पिघल जायें और गुड़ के पोषक तत्व और अधिक नष्ट न हों, गुड़ को चम्मच द्वारा शीघ्र मिलाकर नीचे ले लेवें और नीचे बताई गई **कोई भी एक वस्तु** पानी में डालकर ५ मिनट के लिए ढक दें, छान कर कप में ले लेवें चाहें तो सिर्फ एक या २ बड़े चम्मच दूध मिलायें, वैसे बिना दूध के ये सादी ही स्वादिष्ट लगती हैं सामान्य चाय से इनका स्वाद अधिक हैं।

गुलाबी चाय

सूखे गुलाब के पत्ते का पाउडर —१ छोटा चम्मच।

तुलसी चाय

तुलसी पत्ते (ताजे या सूखे) ५, अदरक, सौंफ, काली मिर्च, इलायची इत्यादि प्राकृतिक मसाले हल्के स्वाद अनुसार, इन मसालों को एक साथ कूट कर, उबलता हुआ पानी नीचे

लेने के बाद ही डालें ताकि इनके पोषक तत्त्व उबल कर नष्ट न हों।

नारंगी चाय

संतरे के छिलके खूब अच्छी तरह धूप में सूखा कर साल भर के लिये इकट्ठे कर लें, सूख जाने के बाद इसका आसानी से पाउडर बन जाता है। पाउडर के छोटे-छोटे चवन्नी जैसे ६-७ इसके टुकड़े भी डाले जा सकते हैं। सूखे छिलकों का पाउडर बनाकर नहीं रखें, स्वाद में कमी आ जाती है। ३-४ मिनट से अधिक ढकने पर थोड़ा कड़वापन आने की सम्भावना होती है।

प्रमाण :—१ चम्मच पाउडर या ६-७ चवन्नी जितने टुकड़े यह अत्यन्त रुचिकर चाय है।

हरी चाय

यह बंबई, गुजरात की प्रचलित **(Lemon Grass)** हरी घास है, यह घास अपने घर पर भी गमलों में आसानी से उगायी जा सकती है। इसको सुखाकर लंबे-लंबे टुकड़ों के रूप में भी बोतल में रखा जा सकता है।

प्रमाण :—१ कप चाय के लिये, एक ही घास की पत्ती कैंची से छोटे टुकड़ों में काटकर पानी में मिला दें।

विशेष सुझाव :—उपरोक्त सभी चाय फीकी भी स्वादिष्ट लगती हैं जो लोग गुड़ या शहद का इस्तेमाल नहीं करना चाहते हैं वह एक-एक दाना मुन्नके या किशमिश को चबाते हुए फीकी चाय पी सकते हैं इस प्रकार पीने का कुछ और ही आनन्द है। मुन्नका या किशमिश के १०-१५ दानों से अधिक इस्तेमाल नहीं करें।

काफी

वो ही स्वाद, वो ही सुगन्ध

सोयाबीन को एकदम गहरे भूरे (**Brownish**) रंग होने तक सेककर या भूनकर, एकदम बारीक पाउडर बनाकर डिब्बे में भर दें, खौलता पानी नीचे लेकर १ कप के लिये १ छोटा चम्मच पाउडर पानी में डाल कर ढक दें, प्रचलित नेस्केफे या ब्रू काफी के स्वाद एवं इस काफी के स्वाद में आप कोई फर्क नहीं ढूंढ़ पायेंगे। १ या २ बड़े चम्मच दूध मिलाया जा सकता है।

सच पूछा जाये तो इसको सोयाबीन की राख या कोयला कहना अधिक उचित होगा, यह जहरीली तो नहीं है परन्तु शरीर के लिये एक अनावश्यक, अतिरिक्त बोझ अवश्य है।

विशेष चेतावनी

भुनने के बारे में

प्रस्तुत पुस्तक में कुछ व्यंजजनों में हल्की सी भुनी हुई मूंगफली, तिल और खसखस उपयोग करने की राय सिर्फ स्वाद की दृष्टि से दी गई है, इसका कितना उपयोग करना है वह इस बात की स्पष्ट जानकारी रखते हुए करें कि अधिक प्रोटीन और स्टार्चयुक्त मुँगफली अपने आप में एक एक भारी खुराक है। अपक्व अवस्था में भी अनुभवी चिकित्सक इसको अधिक उपयोग करने की राय नहीं देते। कमजोर पाचनवालों के लिए तो ये बिल्कुल निषेध मानी जाती है, इसका उपयोग अवश्य करें परन्तु नाश्ते की तरह नहीं, पूर्ण आहार की तरह।

किसी भी प्रोटीनयुक्त पदार्थ को भूनने पर उसका प्रोटीन पाचन के लिए अधिक दुष्कर हो जाता है विशेषकर मूँगफली, तिल और सभी प्रकार के मेवे, इन्हें भुनी हुई अवस्था में कम से कम उपयोग करें। भुनने के बाद ये मजबूत पाचन वालों के लिए भी चुनौती बन जाते हैं, भारी और दुष्पाचय हो जाते हैं। जिससे आंतों में शीघ्र सड़कर गैस, बदहजमी और रोग का कारण बन जाते हैं। इसलिए बहुत अधिक भूरे रंग होने तक न सेंककर कुछ देर की हल्की सिकाई ही करें जिससे उसकी नमी कम होकर कड़क हो जाये। (तेज धूप में भी रखी जा सकती है जो सबसे श्रेष्ठ और आसान तारीका है) और थोड़े करकरे स्वाद का आनन्द भी आ जाये।

भूँगफली और तिल के पोषक तत्वों का पूरा फायदा उठाने के लिए हमेशा इनको कुछ घंटे भिगोकर ही इस्तेमाल करें अथवा इस पुस्तक में बताये गये दूध, मक्खन या चटनी के रूप में खायें। भीग जाने के बाद इसका प्रोटीन सुपाच्य और हल्का हो जाता है, जिसे शरीर आसानी से आत्मसात कर लेता है।

मूगफली और तिल का कच्चा पाउडर भी सलाद के साथ उपयोग किया जा सकता है किसी भी मेवे का ख़ूब चबाकर खाना निहायत जरूरी है, और कमजोर पाचन वाले हमेशा भिगो कर ही इस्तेमाल करे। भून कर नहीं।

भुने हुये मेवों का नियमित उपयोग नहीं करे।

क्या नमक जरूरी है ?

नमक के बारे में अधिक लिखने की आवश्यकता नहीं समझता, आज हर औषध चिकित्सक से लेकर साधारण व्यक्ति भी नमक के हानिकारक प्रभाव के बारे में बखूबी जानने लगा है। नमक को हल्के ज़हर (Slow Poison) की संज्ञा दी गई है जो अपने स्वभाव के अनुसार लगातार उपयोग किये जाने पर शरीर को खोख़ला करता रहता है।

इतना निश्चित है कि आग पर पकाने की प्रथा के प्रचलन के बाद ही नमक की उपयोगिता बढ़ी है। साधारण बुद्धि से इतना तो समझा ही जा सकता है, कि………

१. नमक किसी भी प्राकृतिक आहार में स्वाद या पोषण की वृद्धि नहीं करता। अगर हम उपयोग करते हैं तो सिर्फ अपने विकृत स्वाद और मसालों की आदत की वजह से वरना प्राकृतिक आहार (फल, सब्जी, मेवों) का अपना अलग ही मधुर स्वाद है, और जो प्राकृतिक और अप्राकृतिक खाद्य खाये नहीं जा सकते, वह हम नमक और मसालों द्वारा स्वाद पैदा कर भले ही खाले परन्तु ऐसे, खाद्य जिन्हें मसालों, नमक या चीनी द्वारा खाना पड़े या किसी के मार्फत खाना पड़े तो निश्चित ही वह खाद्य हमारे लिए अयोग्य है और हानिकारक है।

२. लोग कितनीं ही दलील क्यों न करें, शरीर सिर्फ उसी खनिज तत्व को स्वीकार करता है जो फल, सब्जियों, मेवों और अनाज में हमें आर्गेनिक रूप में मिलता है इन आर्गेनिक नमक को शरीर हर हालत में बाहर फेंकता ही रहता है, और अगर बाहर नहीं निकाल पाया तो शरीर में रहकर गम्भीर रोगों का कारण वन जाता है। ये हमारे निष्कासक अंगां के लिए एक अधिक भारस्वरूप ही है, चाहे वह काला नमक हो या सफेद, इनसे बचें।

इस पुस्तक में अगर किसी व्यंजन में हल्के से नमक के उपयोग करने की राय दी है तो वह सिर्फ आपको प्राकृतिक आहार के नजदीक लाने के लिए; एकाएक वगैर नमक का आहार आपको थोड़ा सा परेशान करे उससे बेहतर है कि आप हल्का सा नमक उपयोग कर प्राकृतिक आहार को जीवन में नियमित अपनाने की ओर खाने की आदत तो डाल सकें। बहुत सारे मित्रों में एक छोटा सा दुश्मन भी सही, बहुत सारे मित्र जो स्वयं में मजबूत हैं इस दुश्मन को आसानी से संभाल सकेंगे। शरीर को जब अधिक सही पोषण तत्व मिलगे तो हरेक अंग अधिक सामर्थ्य के साथ अपने कार्य को कर सकेगा। इसके लिए हल्का सा नमकरूपी जहर को संभालना कोई कठिन काम नहीं है। ये कार्य शरीर के लिए और भी सहज होगा अगर आप मिताहार का पालन कर अति आहार (Over Eating) नहीं करें।

ज्यूं-ज्यूं आप प्राकृतिक आहार के आदी होते चले जायेंगे और शरीर विष रहित होकर अधिक सवल होता जायेगा त्यूं-त्यूं आपकी जीभ भी सतेज होकर, जागृत होकर, प्राकृतिक आहार का सच्चा स्वाद ले सकेगी और नमक का अपने आप प्रतिकार करेगी।

हमारे जीवन में जितना पक्व आहार होगा उतना ही हमें नमक के सहारे की जरूरत पड़ेगी। इसलिए अपने आहार में अधिक से अधिक प्राकृतिक आहार का प्रमाण रखें और एकाध सब्जी या चटनी में हल्का सा नमक उपयोग करें जिससे आपको फोकेपन या अतृप्ति का अनुभव नहीं हो।

परन्तु हाँ ! रोगावस्था में विशेषकर गुर्दे, चर्म, हृदय तथा फेफड़ों की बीमारी में तो इसका सम्पूर्ण त्याग ही आपके लिए हितकर है।

पाचन के बाधक मसाले

पुस्तक में अधिकतर सभी सब्जीयों के स्वाद में हरे मसालों का उपयोग करने का सुझाव सिर्फ स्वाद की दृष्टि से दिया गया है, स्वास्थ्य की दृष्टि से नहीं इसलिए मसालों का उपयोग कम से कम या नहीं करने की ओर झुकाव रखों।

सच्ची कड़क भूख से खाने वालों को मसालों की कभी आवश्यकता नहीं पड़ेगी। क्योंकि सच्चा स्वाद तो भूख में होता है, भूख कम या नहीं होने पर हीं हमें इन उत्तेजनात्मक मसालों को याद करना पड़ता है। कोई भी मसाले पाचन में किसी हालत मददगार नहीं है उल्टे बाधक ही है।

१. मसाले किसी भी वस्तु के साथ खाये जाने पर उस वस्तु को पूरे पाचक रस मिलने से पहले ही आगे घसीट ले जाते है। शरीर किसी भी मसालों को स्वीकार नहीं करता, क्योंकि मसाले मानव का आहार नहीं है और न इसकी उसको आवश्यकता है, जो मसाला जितना अधिक उत्तेजक होगा, शरीर उसकी शीघ्र से शीघ्र, रस स्त्रावित कर आगे धकेलकर, शरीर से बाहर करने का प्रयत्न करेगा। ताक्रि भीतर कोमल श्लेश्मा दीवारें उत्तेजना (Irritation) से होने वाले नुकसान से स्वयं को बचा सके।

इस तरह्र मसालों के साथ खाये जाने वाली वस्तु का पूरा पाचन नहीं होता और पाचन के लिए आवश्यक समय से पहले ही वह वस्तु मसालों के साथ आगे बढ़कर, अपच गैस और पोषण की कभी का कारण बनती है।

मसाले आपकी खाई हुई वस्तु का पूरा लाभ आपको नहीं मिलने देते। ऐसे कुछ उत्तेजक मसाले है : –

नमक, अदरक, हरी लाल मिर्च, लहसुन, लवंग, काली मिर्च, बहुत खट्टी वस्तुये ! प्याज एवं सभी तीखे प्रकार के मसाले।

२. सबसे वड़ी गडवड़ तो इस बात है कि सभी मसालों के लिए, शरीर को अलग से ही, विशेष प्रकार का पाचक रस उत्पन्न करना पड़ता है और एक ही समय में शरीर एक साथ दो वस्तुओं के लिए पाचक रस स्त्रावित नहीं करता, उदाहरण के लिए—आप ने किसी मसाले के साथ खीरा खाया, खीरे का अपना अलग पाचन है और शरीर उसके लिए अलग पाचक रस उत्पन्न करता है, मसालों के लिए अलग प्रकार का प्राचक रस उत्पन्न करता है इस तरह मसाले उत्तेजक स्वभाव के कारण शरीर को पहले अपने लिए पाचक रस उत्पन्न करने के लिए मजबूर करते है। मसालों का पाचन समाप्त होते ही जैसे ही खीरे के पाचन के लिए शरीर तैयारी करता है कि मसाले उसको शीघ्र आगे ले जाने लगते है।

ध्यान रहे! शरीर मसालों के लिए पाचक रस कम और आगे धकेलने के रस अधिक स्त्राव करता है क्योंकि ये उत्तेजक है।

मसाले अति आहार और बिना भूख से खाये जाने के लिए दोषी एवं जिम्मेदार है जो सादा सलाद हम १०० ग्राम खा सकेंगे वही सलाद मसाले के कारण हम अनावश्यक ही दुगुना या तिगुना खा जायेंगे। सलाद के साथ इसका इतना अधिक नुकसान नहीं है परन्तु ठोस आहार के साथ इसका अधिक नुकसान है।

मसाले अपनी उत्तेजना के कारण अधिक प्यास पैदाकर पानी पीने के लिए मजबूर करते है इसलिए आहार के साथ पानी पीने पर पानी सारे पाचक रसों को आगे बहा ले जाता है और बदहजमि और रोग का कारण बनता है।

मसाले, मल (टट्टी) को बंधने नहीं देते है।

मसाले, किसी भी वस्तु का असली स्वाद नहीं लेने देते है। इस तरह विकृत स्वाद के कारण बनते हैं।

मसाले हमें क्यों चाहिए ? सभी फल, मेवों और सब्जीयों में अपना अपना बढिया प्राकृतिक स्वाद है। कड़क भूख से खाये।

उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए कम तीखे एवं हल्की उत्तेजना वाले मसालों का ही उपयोग करे।

मसालों से पाचन कभी व्यवस्थित नहीं रहता।

जिनके दाँत नहीं हैं !

मानव ने अपना दुर्भाग्य निर्माण करने में कोई कसर नहीं छोड़ी, वह एकमात्र ऐसी प्राणी है जिसके मृत्यु के बाद उसकी खोपड़ी खोखली मिलती है, दाँत का पूरा चौखटा गायव होता है जबकि अन्य प्राणियों के पूरे-पूरे चौखटे मजबूत मिलते हैं, जिन्हें युगों-युगों तक सुरक्षित रखा जा सकता है। मानव के दांत के भरोसे तो इतिहास ही नहीं लिख पाते। ये तो इन अन्य प्राणियों के कुदरती जीवन का परिणाम है कि इनके आधार पर कम से कम हम इतिहास की माला तो पिरो सके। आने वाले युगों में, मानव जो अपने साथ-साथ इन बेचारे अन्य प्राणियों में भी जो विकृतियां ला रहा है, उसका गवाह सिर्फ इतिहास ही होगा।

इस पुस्तक में वताये गये अधिकतर सारे प्राकृतिक व्यंजन सच पूछा जाये तो बूढ़ों के लिए अधिक उपयुक्त हैं। अब तो बूढ़ा शब्द इस्तेमाल करने की आवश्यकता ही नहीं दिखती क्योंकि अधेड़ उम्र वाले ही नहीं बल्कि नवयुवकों में असली चौखटे के वदले वनावटी चौखटे नजर आ रहे हैं। बुढ़ापा खिसकते-खिसकते युवानों तक पहुंच चुका है और बच्चों की तरफ खिसकता ही जा रहा हैं। इस पुस्तक को लिखते समय मुझे इसी बात का अनुभव होता रहा कि ये सारे व्यंजन तो बिना दांत वाले या कमजोर दांत वालों के लिए ही अधिक उपयुक्त हैं। क्योंकि दांतों का सारा काम तो ग्राइंन्डर, मिक्सी, चाकू, कसनी सिल-वट्टे कर चुके हैं। आपका काम तो मुंह में घुलाकर निगल जाना है।

फल :—यूं तो फल अधिकतर हर अवस्था में बिना दाँत के भी छिलके निकालकर खाये जा सकते हैं। तकलीफ महसूस हो तो छिलके समेत [खाने योग्य] बारीक कस सकते हैं या रसों के रूप में लें।

मेवे :—इस पुस्तक में सुझाये गये तरीकों से मेवों का दूध, मिठाई, मक्खग या चटनी के रूप में आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है।

सब्जियां :—सब्जियों को वारीक कस कर या रस के रूप में इस्तेमाल करें।

अंकुरित धान्य :—हमेशा पीस कर इस्तेमाल कर सकते हैं।

जिस आहार में मुंह की लार रस (Saliva) अच्छी तरह नहीं मिलती तब तक उसका अच्छा पाचन नहीं होता, लार रस के अभाव में अपच एवं गैस हो सकता है इसलिए चटनी एवं रसों के रूप में लिए जाने वाले सभी प्राकृतिक आहार धीरें-धीरे मुँह की लार (Saliva) मिलाते हुए खाये जाने चाहिए।

गलत खाद्यों द्वारा भले ही आप दाँत खो चुके हैं। परन्तु जो बचे हैं उसकी सुरक्षा प्राकृतिक आहार के सेवन द्वारा करें; और आज से हीं अपने घर में उचित परिवर्तन लाकर, अपने परिवार और बच्चों के दाँतों को बचाये।

दांतों को टुथपेस्ट, मंजन या दातुन की आवश्यकता नहीं है। बल्कि प्राकृतिक आहार, अच्छी तरह पानी से सफाई और चबाने की आवश्यकता है। दाँतों को कमज़ोर करने वाले टूथ ब्रुश और टूथपेस्ट, परिष्कृत रिफाइन्ड खाद्य, मैदा, चीनी चावल इत्यादि गर्म ठंडे पेय और पके हुये आहार को साथ में रखकर अच्छे दाँतों की या दांतों के सुरक्षा को कल्पना नहीं करें।

प्रचलित टूथपेस्ट एवं टूथब्रश, तंवाकू वाले मंजन, दाँतों-मसूडों को नष्ट करने वाले एवं मुंह को खोखला बनाने वाले बहुत वढिया साधन हैं इन से न सिर्फ दाँत ही बरबाद होते हैं बल्कि इनके फ्लोरिन जैसे रसायन एवं तंबाकू के निकोटिन जैसे घातक ज़हर हमारे सारे शरीर को निश्चित रूप से प्रभावित कर हृदय, पाचन, गुर्दे, एवं स्नायु मंडल पर बहुत हानिकारक असर करते हैं, इन से सम्बन्धित बिमारियों का कोई चिकित्सक निदान नहीं कर पाता, जिसकी वजह से गलत चिकित्सा का गहरा नुकसान भी उठाना पड़ता है।

इसका सच्चा लाभ तो सिर्फ इसको बनाने वाली कंपनियों, दन्त-चिकित्सकों, दवा एजेंटों-विक्रेता एवं विज्ञापन कंपनियों को है, जो सारी जनता को खूब मजे से उल्लू बना रहीं है और हम भी खूब महंगे दाम देकर—दाँत, शरीर का स्वास्थ्य, एवं धन बड़े प्रेम से, आधुनिकता के गर्व में सत्यानाश कर रहे हैं। इनको अपनाकर आप दाँतों को किसी हालत नहीं बचा सकते।

सीधे-सादे नीम-बबूल के दतून, कोयले के पाउडर या अनुत्तेजक

बनी औषधियाँ दाँतों की सफाई के लिए उचित है, नमक एवं सरसों के तेल का उपयोग दाँतों के लिये इनके उत्तेजनात्मक गुण के कारण हानिकारक है। सभी विशेषज्ञ मसूडों को खूब रगडते हुये मालिश करने की राय देते हैं जिसकी वजह से मसूडे और अधिक कमजोर हो जाते हैं। मसूडे मालीश करने से नहीं, खूब चबाने की आदत डालने से स्वयमेव अधिक मजबूत होते हैं, गन्ने, सलाद एवं मेवों को अच्छी तरह चबाने से मसूडे भी मजबूत हो जाते हैं और लार रस मिलने से आहार का सम्पूर्ण पाचन भी हो जाता है।

प्राकृतिक आहार से हिलते हुए दाँत और कमजोर मसूडे बहुत मजबूत हो जाते हैं।

प्राकृतिक आहार का उपयोग ही अपने आप में दाँतौं की सुरक्षा है।

मानव का सही प्राकृतिक आहार

सभी प्राणियों के आहार की तरह, हमारे शरीर-रचना अनुसार प्रकृति ने हमारे आहार की भी रचना की है वह आहार जो ····प्राणवान, किण्व (Enzymes) युक्त, रसभरा, मिठासयुक्त है। अपने आप में पूर्ण, स्वसंतुलित, ताजगी, सुन्दरता, सुगंध और निराले स्वाद से भरपूर, अनुत्तेजक, संपूर्ण पोषणयुक्त, जो एकदम सहजता से आत्मसात होकर, शरीर तंत्र पर किसी भी प्रकार का वोझ डाले बिना तथा अव्यवस्था उत्पन्न किये बिना, कम से कम जीवन शक्ति के खर्च पर पाचन होने वाला, सुपाच्य, रक्त को शुद्ध, क्षारमय रखने वाला, अम्लनिरोधक, अधिक से अधिक पोषण देकर कम से कम कूडा करकट (Wastage) देने वाला, शरीर के नवयौवन, स्वास्थ्य, तेजस्विता, स्फूर्ति; उत्साह, पूर्णतता को मजबूत रखकर दीर्घायु और आनंद देनेवाला जिसे आग के संपर्क में लाकर, विकृत, असंतुलित, नीरस, निर्गंधं, बेस्वाद या परिष्कृत (Refined) कर शरीर के लिए दुष्पाच्य, अनुपयुक्त नहीं किया गया हो।

ये ही वह प्राकृतिक आहार जिसे विधाता ने हमारे लिये निश्चित किया है, निर्धारित किया है, जिसको बिना साज सँवार के, विना किसी

क्रिया से गुजार के, छील या तोड़ कर सीधे खाया जा सकता है। सहज बुद्धि की इस सीमा से जहाँ आगे बढ़ना जरूरी नहीं है। इससे आगे कदम उठाने वाली बुद्धि को, बुद्धि की संज्ञा नहीं बल्कि, मूर्खता, पागलपन, असभ्यता, अहंकारी, खोटी श्रद्धा की संज्ञा दी जाती है।

उपयुक्त सारे गुणों से भरपूर आहार प्राकृतिक आहार है जिसे हमारी इंद्रियाँ, पहरेदार (Watchmen) रूपी जीभ बिना (नमक, मसाले, चीनी मिठास द्वारा) धोखा खाये, सहर्ष, स्वादपूर्वक आनंद लेते हुए स्वागत करती है, स्वीकार करती है।

जिस आहार कौ रचने में हमारी कम से कम और प्रकृति की अधिक से अधिक मेहनत और बुद्धि का उपयोग हुआ हो।

वह आहार जो शरीर को सिवाय आरोग्य के और कुछ नहीं दे सकता।

वह आहार जिसे किसी अन्य प्राणीवर्ग से नहीं छीना गया हो, जिस पर हमारा किसी भी प्रकार से कोई अधिकार नहीं है (दूध, अंडे, शहद, मांस इत्यादी) जिसमें किसीं सहचर प्राणी की हत्या (हिंसा) नहीं की गई हो, जो मृत शरीर का भाग नहीं हो, जो सिर्फ वनस्पति जन्य ही हो, वही आहार प्राकृतिक आहार कहलाने योग्य है।

वह प्राकृतिक आहार श्रेष्ठता की दृष्टि से क्रमानुसार निम्नलिखित हैं :—

फल :—सभी प्रकार के खट्टे-मीठे फल

मेवे :—नारियल, अखरोट वादाम, वगैरह

तरल प्राकृतिक पेय :—डाभ (नारियल का पानी), नीरा, माँ का दूध, गन्ने का रस।

सब्जियाँ : बिना पकाये, कच्ची स्वाद सहित खाने योग्य रूचिकर हरी व पत्तेदार साग-भाजी

अंकुरित धान्य :—मूंग, मोठ, चने, मसूर इत्यादि धान्य

तिलहन बीज :—मूंगफली, तिल, तरबूज, ककड़ी के बीज वगैरह

कंद :—आलू, शकरकंद, सूरन, रतालू वगैरह (अगर कच्चे खाये जा सके तो ?)

मसाले :—धनिया, पोदीना, हरी मिर्चे, लहसुन, अदरक, सौंफ, लवंग, इलायची, दालचीनी, तुलसी, जीरा, इत्यादि हल्के उत्तेजक, खाने योग्य मसाले।

ऐसा प्राकृतिक आहार अपनाने के बाद सारे आहार सम्बन्धी नियम और स्वास्थ्य ग्रंथ बिलकुल निरर्थक हो जाते हैं।

प्राकृतिक आहार में पोषण का प्राकृतिक संतुलन

प्रकृति ने सभी प्राणियों के शरीर और आहार में ऐसी खूबी भरी है कि गाय सिर्फ हरी घास खाकर अपने शरीर के लिए बढ़िया प्रोटीन और केल्शियम को पा लेती है। हाथी सिर्फ घास पत्तियाँ खाकर चर्बी वाले इतने वड़े शरीर को संभालकर रखता है। इसी तरह मानव के लिये भी उसने ऐसे फल, सब्जियाँ और मेवे रचे हैं कि जिसमें से मानव शरीर अपने स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए संपूर्ण पोषक तत्व पा सके या निर्माण कर सके। धरती के सभी प्राणियों ने अपनी अन्तर्प्रेरणा द्वारा जिस सहजता से अपना आहार पाया है, उतनी ही कठिनता, मानव आज तक अपना आहार ढूँढने में महसूस कर रहा है। (पुस्तक के अंतिम पृष्ठ की कविता पढ़े।)

हमारे शरीर के पोषण के लिए जो सर्वश्रेष्ठ कार्बोज, प्रोटीन, चर्बी खनिजलवण, विटामीन्स, जल और सूक्ष्म पाचक तत्वों की आवश्यकता है वह हमें प्राकृतिक आहार की निम्नलिखित सूची से, बहुत आसानी से मिल जाते हैं। इस सूची के अलावा अन्य सभी खाद्य वस्तुएँ मानव के लिए सिर्फ रोगकारक सिद्ध होंगी।

कार्बोहाइड्रेड (स्टार्च एवं शूगर)

फल :—सभी प्रकार के मीठे फल केला, खजूर वगैरह।

मेवे :—नारियल, अखरोट और कुछ विशेष मेवे।

कंद :—गाजर, चुकंदर आल, वगैरह।

दालें :—सभी प्रकार की (द्विदल) अंकुरित दाले, मूँग, मोठ, चने, मूँगफली एवं हरे मटर वगैरह।

अनाज :—सभी प्रकार के अंकुरित (एक दल)

अन्य :—शहद, गुड़, नीरा वगैरह।

प्रोटीन

मेवे :—अखरोट, काजू, बादाम, पिस्ता वगैरह।

बीज :—तिल, सुर्यमुखी, तरबूज, खरबूजा एवं ककड़ी इत्यादि के वीज, अंकुरित आल्फाल्फा।

दालें :—सभी प्रकार के अंकुरित द्विदल धान, मूँग, मोठ, चने, मूँगफली, ताजे हरे मटर, सोयाबीन, किडनी वीन वगैरह।

☐ सभी ताजी हरी पत्तेदार सब्जियाँ एक श्रेष्ठ प्रोटीन (एमिनो एसिड) युक्त आहार हैं।

चर्बी

तिलहन : तिल, मूँगफली, नारियल, सभी प्रकार के मेवे एवं अधिकतर सभी खाद्यों में कम-अधिक प्रमाण-में मिलती ही है।

खनिजलवण, विटामिस, जल एवं सूक्ष्म पाचक तत्व ,—सभी प्रकार के फल, सब्जियां, नारियल का पानी, नीरा इत्यादि में प्रचुर मात्रा से तथा अन्य सभी प्राकृतिक खाद्य पदार्थ में कम-अधिक प्रमाण में मौजूद होते ही हैं।

जल :—सर्वोत्तम शुद्ध जल (Distilled Water) हमें अधिकतर प्राकृतिक आहार (फल, सब्जियां, अंकुरित धान्य) से ही प्राप्त हो जाता है, जिससे वाहर के पानी की हमें अक्सर जरुरत ही नहीं पड़ती है, प्राकृतिक आहार आग के संपर्क में आकर इस शुद्ध जल को खोकर जब सूखा, मसाले-दार, वन जाता है तब हमारी वाहर के पानी की आवश्यकता वढ़ जाती है, जो पाचन को अव्यवस्थित कर देता है।

सामान्यतया प्रकृतिजन्य हर आहार में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चर्बी, खनिजलवण, विटामिस इत्यादि कम अधिक मात्रा में होते ही हैं। इसलिये हरेक प्राकृतिक आहार अपने आप में सम्पूर्ण आहार है।

पोषण मूल्यों में न उलझें

प्राकृतिक आहार के अंतर्गत आने वाले हरेक आहार में कुछ तत्व कम या अधिक होते है परन्तु हरेक आहार का अपना अलग गुण है, शरीर के लिये अपना अलग योगदान है, किसी आहार में प्रोटीन की अधिकता देखकर, किसी में कैल्शियम की अधिकता देखकर, किसी में लोह की या किसी में विशेष विटामिन की मात्रा देखकर आहार चूनना सरासर मूर्खता है। तरबूज, खरबूज या अन्य ऐसे कई आहार जिनमें पानी की मात्रा अधिक है और पोषण मूल्य कम है तो इसका मतलब ये नहीं है कि इस आहार की निम्न स्तर की उपयोगिता है। केंसर और बहुत से जटिल रोगों में मुझे तरबूज से बढ़िया और कोई फल नहीं मिला, निम्न पोषण मूल्यों वाले आहार उतने ही महत्व-पूर्ण हैं जितने की ठोस आहार, कम पोषण मूल्य वाले आहार शरीर की जो सूक्ष्म जरूरतें पूर्ति करते हैं वह ठोस आहार नहीं कर पाते, रोग मुक्ति के लिए इन से बढ़िया आहार अन्य कोई नहीं है। ऐसे पोषण मूल्यों पर आहार चुनने की प्रवृत्ति हमें कभी पूर्ण आरोग्य नहीं देती। कई लोग गाजर की महिमा सुनकर जब देखो तव बाजर रस ही पीये जाते हैं। पीने में गाजर, सब्जी में गाजर, रोटी में गाजर, पुलाव में गाजर इस तरह बे मौसम भी गाजर कहीं न कहीं से ऊँचे मूल्य पर भी प्राप्त कर ही लेते हैं। यहाँ तक की अपना आरोग्य कार्यक्रम शुरू करने के लिए गाजर के मौसम की प्रतीक्षा करते रहते हैं, तब नक रोग भले उनके सर पर चढ़ चाये, कुछ नहीं होता तो गाजर की (aTblet) गोली ही बना लेंगे। इसी तरह कोई अंगूर के भक्त, कोई सेब के भक्त, कोई हरी पत्तियों के भक्त, कोई नींबू के भक्त, इस तरह ये सभी विशेष आहारों के भक्त बहुत बड़े भ्रम में उलझे रहते हैं। इन से थोड़ा बहुत फायदा भी जो होता है वह सिर्फ इनके प्राकृतिक तत्वों के कारण।

किसी भी आहार में शरीर को आरोग्य देने की क्षमता नहीं है, अगर आहार में शक्ति होती तो रोगी को खूब ठूँस-ठूँस कर जितना ज्यादा से ज्यादा ये आहार दिया जाता उतना शीघ्र वह स्वस्थ हो जाता। परन्तु ऐसा नहीं होता, ये मात्र शरीर के संभाल के लिए जरूरी तत्व हैं। निम्न सिद्धांत याद रखें : --

शरीर को अपने निर्माण सुरक्षा के लिए सही संतुलित, अविकृत प्राकृतिक तत्वों की (Raw materials) की आवश्यकता है। इसको इस

बात से कोई निस्वत नहीं है कि वह गाजर के माध्यम से दिया जा रहा है या टमाटर के माध्यम से, वह हरी पत्तियों द्वारा दिया जा रहा है या अंकुरित धान्य से। इसलिए शरीर को सही प्राकृतिक संतुलित तत्व, मौसमी प्राकृतिक आहार द्वारा, आहार का संतुलन रखते हुए दे।

आहार का संतुलन

हमारे शरीर को जिस वक्त, जिस मौसम में, जिस जलवायु और जगह (जमीन) पर, जिस विशेष प्रकार के संतुलित आहार [स्टार्च, प्रोटीन, खनिज लवण, शर्करा 'विटामिन' जल इत्यादि] की आवश्यकता है उसका सारा संतुलन स्वयं प्रकृति ने हर आहार में इस प्रकार भर दिया है कि ऐसा कोई आहार नहीं है जिसमें सारे पोषक तत्व कम या ज्यादा प्रमाण में एक साथ नहीं भरे हों और जो संतुलन प्रकृति ने किया है वह सही है। जो हम अपनी ओर से यहाँ संतुलन करेंगे वह सिर्फ अपने मानसिक संतोष और अपने वने हुए खानपान के ढांचे को नजर में रखते हुए करेंगे, जो सही तो नहीं होगा परन्तु इसी को मानकर चलना होगा।

जिस मौसम में जो-जो आहार पैदा होते हैं और उनमें जितना प्रोटीन, स्टार्च, चर्बी, जल इत्यादि का संतुलन होता है वही संतुलित आहार हमारे शरीर को पूर्ण पोषण और सुरक्षा दे सकता है। एक ही मौसम में बहुत से प्रकार के फल, सब्जी, अन्न पैदा कर प्रकृति ने हमारी विविध रुचि और पोषण का परा ख्याल रखा है।

सभी प्रकार के अलग-अलग मौसम में पैदा हुए अनाज एवं अन्य खाद्य पदार्थ हम हर मौसम में खाने लगे हैं। इसलिए इस असंतुलन का दुष्परिणाम हमें कम या अधिक मात्रा में भुगतना ही पड़ता है इसका छोटा सा उदाहरण है गर्मियों के दिनों में भी अनाज दूध का सेवन जो हैजा, पिलिया, वमन, लू, फोड़े फुंसी जैसी बिमारियों का कारण बनता है, इस तरह भिन्न मौसम में भिन्न प्रकार के रोगों के शिकार होते हैं।

प्रकृति में हर मौसम में स्टार्च, हर मौसम में प्रोटीन, हर मौसम में चर्बी खाने की कोई योजना या सुविधा नहीं है, हमने स्वयं अपनी मर्जी के संतुलन (असंतुलन कह दें) बना लिए हैं और बनाते ही रहेंगे इसलिए रोगी बने रहना भी स्वाभाविक है।

प्रकृति की भाषा, निर्देश एवं कानून के खिलाफ हमारी प्रगति, प्रगति नहीं है, अधोगति है, अवनति है। सच्ची प्रगति तो प्रकृति की भाषा, निर्देश को समझकर उसके अरूप जीवन को ढालना है।

विज्ञान का सहारा लेकर आहार का विश्लेषण (Analysis) कर हमारी गुत्थियो को सुलझाने के चक्कर में हम उल्टे उलझकर, भटककर, अपनी सामान्य सहज बुद्धि को खो चुके हैं। हम हर बात विज्ञान से समझना चाहते हैं सामान्य बुद्धि से नहीं। सामान्य बुद्धि और सहज प्रेरणा का उपयोग धरती के दूसरे प्राणी जिस सरलता से, स्वभाविक रूप से करते हुए निश्चित है उतना मानव नहीं। न हाथी को चर्बी की चिंता है, न बंदर को कैल्शियम की, न चिड़िया को खनिज लवण की, न गाय को प्रोटीन की। जिस सरलता से, सहजता से, आंतरिक प्रेरणा से घास वाले प्राणी घास पर विश्वास रखते हैं, उतना ही मानव फलों पर विश्वास नहीं रखता है। हम इस बात को बड़ी आसानी से समझ लेते हैं कि घोड़ा सिर्फ घास ही खाकर, प्रोटीन, चर्बी, कैल्शियम इत्यादि सारे पोषण तत्व एक ही में पाकर तगड़ा बन सकता है। परन्तु ये बात हमारे गले आसानी से नहीं उतरती कि हम सिर्फ फल, मेवे ही खाकर उतने ही मजबूत बन सकते हैं और सारे पोषक तत्व पा सकते हैं। विज्ञान ने हमें हर चीज तोड़ना सिखा दिया है, इसलिए हमने आहार के विभक्तीकरण (Division) कर दिए हैं, हमें अलग से प्रोटीन चाहिए, अलग से स्टार्च चाहिए, अलग से चर्बी चाहिये। एक तरफ संतुलन को तोड़कर दूसरी तरफ से संतुलन का सपना देख रहे हैं।

सच्चाई तो ये है कि मौसम के मुताबिक हम जो भी प्राकृतिक आहार ग्रहण करेंगे उस एक ही आहार से हमें अधिकतर शरीर के लिए जरूरी सभी तत्व मिल जाते हैं या शरीर स्वयं निर्माण कर लेता है। हरेक आहार अपने आप में पूर्ण संतुलित है। इस प्रकार जब हम विविध प्रकार के आहार में मौसम के मुताबिक परिवर्तन करते हैं तो शरीर को संतुलित रूप से सब कुछ मिलता रहता है। हमें सिर्फ इतना ख्याल रखना है कि मौसम के मुताविक आने वाले सभी प्रकार के प्राकृतिक आहार का हम भूख के अनुसार सेवन करते रहें। आज की, परिस्थिति में ये बातें व्यवहारिक नहीं लगती हैं परन्तु सच्चाई तो सचमुच इतनी सरल है। सबूत के लिए प्रत्यक्ष प्रकृति का अध्ययन करें। प्रकृति पर आश्रित, आधारित दूसरे प्राणियों के जीवन का अध्ययन करें, तथाकथित विज्ञान से नहीं।

सभ्यता के प्रगति में भले ही हम घर के ढंग बदल लें, कपड़े वदल लें, शहर बदल लें, परन्तु खान-पान और प्रकृति का सहचर्य नहीं बदलें, खान-पान जंगल का और रहन-सहन आधुनिक विज्ञान का या आज की सभ्यता का।

शारीरिक रचना के अनुसार मानव पूर्णतया फलाहारी प्राणी है, अनाज उसका आहार नहीं है, पेड़ पौधों पर पैदा होने वाली सब्जियां और मेंवे भी वास्तव में फल ही हैं, परन्तु विज्ञान ने फल, सब्जी और मेंवे को अलग भागों में बांट दिया है। प्रकृति का स्पष्ट निर्देश है कि "प्राणियों में तू सर्वश्रेष्ठ है। इसलिए तेरा हक फलों पर है, पत्तियों पर नहीं", पत्तियां और पत्तेवाली सब्जियां तू बकरियों, गायों और चरने वाले प्राणियों के लिए छोड़ दे" इसलिए हमारे शरीर को चार दिन में पैदा हुई हरी पत्तियों की नहीं, महीनों तक सूर्य शक्ति से पके मधुर, शर्करायुक्त पेड़-पौधों के फलों की जरूरत है। हरी पत्तियों के पोषक तत्वों का चाहे जितना गुणगान करें वह श्रेष्ठ सिर्फ जानवरों के लिए है, मानव के लिए ये आरोग्यदायक कम और रोगकारक ही ज्यादा है। सभी प्रकार के फल हम जितना आनन्द और स्वाद से खा सकते हैं; हरी पत्तियाँ उतनी ही मजबूरी, एवं मसालों द्वारा खानी पड़ती है। दिन भर सिर्फ मीठे ही मीठे फल न खाकर सब्जी और मेवे जैसे हल्के मीठे फलों का भी अवश्य इस्तेमाल करते रहें, इस बात पर पूरा यकीन रखते हुए कि अगर घास पत्ती खाकर घोड़े, बकरी, हाथी जैसे प्राणी में ताकतवर बनने की क्षमता है तो प्रकृति ने हमारी भी रचना ऐसी ही की है कि हम भी फल मेवे प्राकृतिक आहार खाकर, संपूर्ण आरोग्य और बल को प्राप्त कर सकते हैं, हमारी समझ में ये सरल बात आसानी से नहीं बैठती है ये अलग वात है। वरना यही वास्तविक प्राकृतिक आहार का संतुलन है।

आदमी क्या संतुलन करना चाहता है सब कुछ तो प्रकृति में संतुलित है (सिवाय हमारे दिमाग के)। हर आहार अपने आप में पूर्ण संतुलित है। हमारी ओर से संतुलिन करने का विचार, हमारा प्रकृति (ईश्वर) के प्रति अश्रद्धा, अविश्वास का प्रतीक है परन्तु आज के जीवन के ढ़ाचे को देखते दुए, प्रकृति से हमारी दूरियों को नजर में रखते हुए, हमारी जड़ आदतों और संस्कारों को ध्यान में रखते हुए, आज के आहार को एक संतुलन रूप तो देना ही होगा। देखें "रोज का संतुलित आहार संयोजन" के प्रकरण में

सिर्फ मौसमी फल ही खाएं

अधिकतर लोग मोसमी फलों का उपयोग भी उनके अधिक पोषण पोषण मूल्यों को नजर में रखकर करते रहते हैं। जैसे अंगूर का मौसम समाप्त होने के बाद, तरबूज के मौसम में भी अंगूर खाते रहते हैं। जब कि बाजार में भरपूर तरबूज सस्ते और ताजे मौसमी होते हैं। सेव के मौसम के बाद भी सेव घरों में खाते हुए देखे जाते हैं। कई लोग मौसम शुरू होने के पहले ही महँगे दामों पर खरीद कर बेस्वाद, निम्न पोषण मूल्य के फल या सब्जियां खाते रहते है। ये सभी पोषण मूल्यों के पागलपन के कारण है। प्रकृति की रचना इतनी सुन्दर है कि हमें हर मौसम में अलग अलग विविध स्वाद, सुगंध से भरे आहार देती है और जो आहार जिस मौसम में पैदा होता है वही आहार शरीर की स्वस्थता के लिए सबसे अधिक अनुकूल होता है। जिस तरह बे मौसम में आम खाने पर दस्त लगने की संभावना होती है। उसी उसी तरह एक मौसम का फल दूसरे मौसम में उतना गुणवान नहीं रह जाता) जितना वह अपने ही मौसम में गुणवान होता है। खरबूजे के मौसम में जो खरवूजा शरीर को लाभ देता है, उसी मौसम में सेब शरीर को २०% भी लाभ नहीं दे पाता और उसके तत्व शरीर के लिए निरर्थक साबित होते हैं क्योंकि जिस मौसम में शरीर को जो विशेष तत्व फल-सब्जियों द्वारा मिलता हैं वह विशेष तत्व शरीर आने वाले मौसम तक संचित कर लेता है। छोटी-मोटी कमी दूसरे आहार से पूरी होती रहती है इसलिए सारा संतुलन प्रकृति ने ही अपने आप बनाया है। हमारा फर्ज सिर्फ इतना हो है कि हम चुपचाप उसके इस संतुलन और व्यवस्था को समझते हुए बिल्कुल सहजता से, आनन्द से लाभ उठाते रहें, बिना उसके पोषण मूल्यों की तनिक भी चिंता किये।

उसी तरह नि श्चत हो जाइये जिस तरह धरती के अन्य प्राणी निश्चित हैं। न गाय सोच रही है कि उसको प्रोटीन कहां से मिलेगा, न हाथी सोच रहा है कि उसको चर्बी कहाँ से मिलेगी, न चिड़िया सोचती है कि उसको लोहा कहां से मिलेगा, न बंदर चिंतित है कि उसको बी-कोम्प्लेक्स विटामिन कहां से मिलेगा। सभी अपना-अपना आहार निश्चिन्तता से, मस्ती से, जब भूख लगे तब खाते रहते हैं। जीवनभर स्वस्थ रहते है। न उनको पोषण मूल्यों की बिमारी है, न विशेष आहार

का भूत, न रिसर्च का पागलपन है। ये सारी बिमारियाँ, ये सारे भूत, ये सारे पागलपन, आदमी ने सभ्यता की भागदौड़ में अपनी सहजता, स्वाभाविक गुण और प्रेरणा खोकर अपने पीछे लगा लिए हैं। और अभी तक अपने पोषण के बारे में भ्रमित है, दुःखी है और बीमार है।

मैंने अपनी कविताओं में बार-बार कहा है कि ईश्वर की रचना सम्पूर्ण है, सिर्फ पहचानने की आवश्यकता है, और अगर ये सवाल पैदा हो जाये कि साहेब कैसे पहचानें ? तो एक बार अपनी नज़र घुमाकर धरती पर मस्ती से जी रहे उन सभी प्राणियों पर दृष्टि डालिए और सोचिये कैसे जी रहे हैं युगों से ये ? बिना अस्पतालों के डाक्टरों के, जीवनभर, स्वस्थ, फुर्तीले और तेज बनकर। उनके संपूर्ण जीवन पर गौर करें। ये भी गौर करें कि प्रकृति ने आपके हित में, क्या-क्या रचा है ? जिसमें से किसी एक भी वस्तु नहीं मिलने पर हम जीवित ही नहीं रह सकते। क्यों रचा है ? वह क्यों पाचन करती है ? वह क्यों खून बनाती है ? क्यों हृदय धड़कता है, कोन धड़काता है ? इत्यादि सवाल अपने आप से ही पूछे तो शायद धीरे-धीरे उसकी महानता का परिचय प्राप्त हो जायेगा।

क्षार और अम्ल का संतुलन

हमारी सारी बिमारियों की शुरूआत क्षार और अम्ल के असंतुलन से होती हैं और इसके संतुलन से समाप्त हो जाती है।

मानव रक्त क्षारप्रधान या क्षारधर्मी होता है। जिसमें ८० प्रतिशत क्षार तत्व और २० प्रतिशत अम्ल तत्व होते हैं। इसलिए रक्त के इस क्षारअम्ल संतुलन को कायम रखने के लिग हमारा आहार मुख्यतया क्षार-प्रधान होना चाहिए। सभी प्रकार के फल, सब्जियाँ, अंकुरित धान्य, कुछ मेवे क्षार प्रधान हैं। सभी प्रकार के अनाज, कुछ मेवे व प्रोटीन की वस्तुएं अम्ल प्रधान हैं इनकी मात्रा आहार में २०-२४ प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए। आहार संयोजन के अध्याय में यह समझाया गया है।

वास्तविकता तो यह है कि क्षार-अम्ल का यह संतुलन ठीक हमारी शरीर की आवश्यकतानुसार प्रकृति ने ही खूब बुद्धिमत्ता से हर आहार में रचा है। फल, सब्जी, मेवों का उपयोग बिना सोचे समझे करते रहने पर भी

शरीर को क्षार-अम्ल उचित प्रमाण में मिल ही जाते हैं। प्रकृति में ऐसी कोई वस्तु नहीं हैं जिसमें क्षार और अम्ल साथ-साथ नहीं हो। धीरे-धीरे सभ्यता की प्रगति के साथ मानव का मुख्य आहार अत्यंत अम्लकारक खाद्य, मांसाहार एवं अनाज प्रधान हो गया और क्षारकारक फल एवं सब्यियों का स्थान गौण होकर रह गया। मांसाहार (माँस, अंडे मछली इत्यादि) सभी आहारों में सबसे अधिक अम्लकारक है इसलिए यह मानव के लिए उचित, योग्य आहार नहीं है इसको अपनाकर महामारक रोगों से कभी नहीं बचा जा सकता।

शाकाहार (अनाज, दूध, मेवे, फल इत्यादि) में अनाज सबसे अधिक अम्लकारक आहार है अनाज में सभी प्रकार की दालें एवं मूंगफली अधिक अम्लकारक है सभी प्रकार की रिफाइंड वस्तु में मैदा, चीनी, चावल, धुली दालें इत्यादि पालीश हो जाने बाद, इसके क्षार तत्त्व निकल जाने के कारण पूर्णतया अम्लकारक आहार हो जाता है इसलिए यह शरीर के लिए अयोग्य एवं अत्यंत रोग कारक आहार है इससे बचना चाहिए। ऐसे आहार अपनाये जाने के कारण ही हमें क्षार और अम्ल के संतुलन का महत्त्व समझना पड़ा। सिर्फ अनाज एवं दूध की मात्रा सीमित कर या बहुत कमकर, फल, सब्जियाँ और मेवे प्राकृतिक आहार को अधिक से अधिक बढ़ाकर, क्षार और अम्ल के इस संतुलन को खूब सहजता पूर्वक बनाकर पूर्ण स्वस्थ रहा जा सकता है।

यहाँ पर इस बात का उल्लेख करना जरूरी है कि बहुत से लोग अम्लकारक और क्षार कारक आहार को स्पष्ट समझ नहीं पाते हैं। इसलिए वे खट्टे फलों को अम्लकारक मान लेते हैं।

जिन वस्तुओं की चयन-चयन क्रिया के बाद, जौ अनुपयोगी तत्व (राख) बच जाते हैं वह या तो अम्लकारक या क्षारकारक होते हैं।

अम्लप्रधान आहार : (जिनके चयन-पचन क्रिया के वाद अम्लकारक तत्व बच जाते हैं)

सभी प्रकार के प्रोटीन पदार्थ माँस, अंडे, दूध (युवा अवस्था में) सभी अनाज, अलाज के उत्पादन-दालें (सिवाय हरी सब्जी के) सुजी, दलियां एवं मूंगफली, मेवे और सभी प्रकार के पके, अप्राकृतिक विकृत एवं परिष्कृत आहार (जिनके कई क्रियाओं से गुजरने के कारण क्षार तत्व नष्ट हो जाते हैं।)

बाल अवस्था के बाद दूध को पचाने वाले पाचक रस कमजोर या लुप्त हो जाने के कारण दूध अम्लकारक आहार बन जाता है वैसे भी ताजे कच्चे दूध के एक उबाल के बावजूद भी क्षार तत्व नष्ट हो ही जाते है और प्रोटीन दूष्पाच्य होकर अम्लकारक हो जाता है। इसलिए कच्चा दूध थोड़ा क्षारकारक होते हुए भी युवावस्था में अम्लकारक ही साबित होता है।

मेवे :—(बादाम, पिस्ता, अखरोट, काजू, नारियल, चिलगोजा इत्यादि) प्राकृतिक सूखे फल अम्लकारक होते हुए भी शरीर के अम्ल संतुलन के लिए ज़रूरी खाद्य है इसलिए इसका उपयोग फल, सब्जियों के साथ अवश्य करना चाहिये, फिर मांस, दूध, अनाज का बिलकुल उपयोग नही करें अगर इनका भी उपयोग करते है तो मेवे का उपयोग नहीं करें मेवा जीवनदायी है। मांस, दूध, अनाज रोगदायी है।

क्षार-प्रधान आहार :—(जिनके चयन-पचन की क्रिया के बाद क्षार तत्व बच जाते हैं।)

सभी प्रकार के फल (आलू, बुखारा और बैर के कुछ प्रकार के सिवाय) हरी सब्जियां, दूध (बालकों में) नारियल, क्षारप्रधान है। पके हुए आहार का यही एक बड़ा दुगुँण है कि पकाने को क्रिया में उसके क्षार तत्व विकृत या नष्ट हो जाते है और आहार अम्लप्रधान बन जाता है।

जिन दालों और अनाजों को हम पकाकर खाते हैं इन्हीं को अगर अंकुरित या इनके ताजी हरी अवस्था में खाए जाएं तो ये क्षारप्रधान हो जाते हैं।

यह भी स्पष्ट समझ लें कि २० प्रतिशत अम्लता के लिए अनाज या प्रोटीन का खाना जरूरी नहीं है। जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है, यह संतुलन प्रकृति ने स्वयं ही रचा है। हम सिर्फ सभी प्रकार के फल, सब्जियाँ, अंकुरित धान्य, बीज और मेवों का मौसम के अनुसार प्रयोग करते रहें। बाकी का काम शरीर अपने आप समझ लेगा। इन सभी प्राकतिक आहारों से ही हमारी अम्लता की पूर्ति स्वयंमेव हो जाती है।

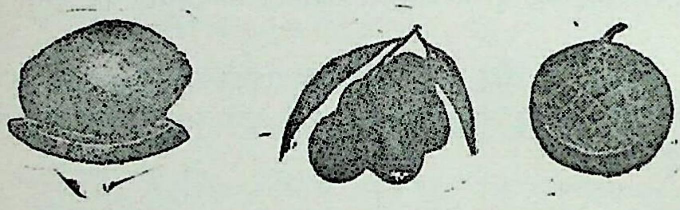
अनाज और अतिरिक्त प्रोटीन की वस्तुओं (मांस, दूध, अण्डा इत्यादि) के उपयोग से हमारे अन्दर अतिरिक्त अम्लता ही उत्पन्न होती है, जो शरीर के लिए अनावश्यक भार या बोझ स्वरूप होती है।

प्राकृतिक आहार का सेवन करने वालों के लिए क्षार अम्ल की समस्या ही नहीं है। ये समस्या है सिर्फ पके आहार का उपयोग करने वालों के लिए जिनको यह संतुलन स्वास्थ्य कायम रखने के लिए करना ही पड़ेगा।

प्राकृतिक आहार एवं जीवन अपनाने के बाद सारे कंतथाथित स्वास्थ्य एवं आहार विज्ञान हमारे लिए निरर्थक हो जाते हैं।

जो जितना अधिक प्राकृतिक आहार एवं जीवन से दूर भाग रहा है उतने ही अधिक आविष्कार उसके लिए विज्ञान से हो रहे हैं।

चिकित्सा विज्ञान मानव की गलतियों का उपज है। जो जीवन को सहज वनाकर स्वास्थ्य सुख देने के बजाय, मानव की गलतियों का पोषण अधिक करता है।



अच्छे पाचन और पोषण के लिये

आहार संयोजन

FOOD COMBINATION

उत्तम पाचन के अत्यन्त आवश्यक कानून

आहार संयोजन

श्रेष्ठ आहार लेने पर भी यदि आहार संयोजन के नियमों का पालन नहीं किया जाय तो अच्छा आहार भी पाचनतंत्र में किकृत होकर, विषद्रव्य बनकर रोग का कारण बन जाता है।

हर आहार के लिये अलग पाचक रस उत्पन्न होते हैं और हरेक आहार का अलग प्रकार का पाचन है। एक आहार के साथ दूसरा आहार लिये जाने पर विरुद्ध पाचक रस विकृत हो जाने से जरूरी पाचक रस के अभाव में आहार तुरंत सड़कर, गैस और अम्लता उत्पन्न कर रोग की नींव मजबूत करते हैं। उदाहरण के तौर पर स्टार्च (रोटी, अनाज वगैरह) का पाचन क्षार माध्यम में होता है और प्रोटीन का पाचन अम्ल माध्यम में परंतु स्टार्च के साथ प्रोटीन लिये जाने पर मुंह में "टाइलिन" नामक जो क्षार तत्व स्टार्च में मिलता है आमाशय में जाने पर प्रोटीन के लिये होने वाला अम्ल रस इस टाइलिन तत्व को नष्ट कर देता है और स्टार्च का पाचन स्थगित कर देता है। जिससे उसमें सड़न की क्रिया उत्पन्न होती है। इसी तरह स्टार्च के साथ किसी भो प्रकार की खट्टी वस्तुएं नींबू, टमाटर या इमली वगैरह ली जाती है तो सूक्ष्म खटाई भी टाइलिन नामक क्षार तत्व को नष्ट कर देती है। इस तरह स्टार्च को मिलने वाले सभी क्षार तत्वो को खटाई विकृत कर देती है और आहार के सड़ने का कारण बन जाती है।

एक ही प्रकार का सरल आहार लेने वाले दूसरे सभी प्राणियों में, बदहजमी और पाचनतन्त्र के रोग विरले ही सुने गये हैं, कोई प्राणी मनुष्य की तरह एक साथ विभिन्न प्रकार के या दो प्रकार के आहार का उपयोग नहीं करता, सिर्फ मानव ही ऐसा प्राणी है जो विविध आहार एक साथ उपयोग कर कुपोषण और रोग का शिकार हुआ है।

एक साथ दो या अधिक आहार लेकर हम अपने शरीर को रोगी तो बनाते ही है परंतु समय और शक्ति का भी बहुत बड़ा नुकसान कर बैठते है।

जिस आहार का शरीर में पूर्ण रूप से पाचन हो जाना है उसी आहार से हमें शक्ति प्राप्त होती है और शरोर निरोगी रहता है। जो आहार शरीर में जाकर पोषण देने के बदले जहर बन जाता है, वह आहार न तो शक्ति दे

पाता है और न ही स्वास्थ्य इसलिये आहार का संपूर्ण पाचन ही स्वास्थ्य का आधार है और इसके लिये जरूरी है आहार का सुसंयोजन।

गैस, बदहजमी, अम्लता, डकारें, भारीपन, जलन, अपच इत्यादि आज हरेक आदमी की सामान्य शिकायतें हैं और इन शिकायतों पर गंभीरता से कोई ध्यान नहीं दिया जाता। लगातार रहते-रहते यही शिकायतें अंत में, हृदय रोग, हार्ट अटेक, अल्सर, केंसर, संग्रहणी जैसे महारोगों का कारण बन जाती है। इन सभी शिकायतों के लिये बाजार में ढेरों प्रकार की विविध पाचन की गोलियां खूब मिलती हैं। हमें यह अहसास या विश्वास भी नहीं है कि यही उत्तम पाचन शरीर का स्वभाव है, धर्म है, बशर्ते उसको उचित सरल आहार दिया जाये और एक से अधिक आहार देकर बाधा नहीं उत्पन्न करें। क्या एक भी उपरोक्त शिकायतें किसी भी अन्य प्राणी में आज तक देखी या सुनी गई हैं। किसी भी अन्य प्राणी को पेट दर्द, या गैस, या जुलाब हो जाने की बात सुनी है? संसार के करोड़ों प्राणी को थोड़ा भी एहसास नहीं है कि पाचन नाम की कोई चीज भी उनके अन्दर चल रही है। बस भूख लगती है तो अपना एक प्रकार का जो भी आहार होगा वह भूख के प्रमाण में खा लेते हैं और उस आहार का अत्यन्त सरलता से पाचन होकर शरीर को संपूर्ण पोषण देकर, वह अनुपयोगीं तत्वों के साथ अपने आप बाहर निकल जाता है।

जिस तरह हमें हमारे शरीर में हजारों लीटर खून के दौडने का कोई एहसास नहीं होता उसीं तरह पाचन के कार्य का भीं कोई एहसास हमें नहीं होना चाहिए, इतनी सहजता से यह कार्य होता है और यह सहजता शरोर का स्वभाव है। बस जरूरी है कि आहार को उचित प्रमाण में, संयोजन के नियमों के अनुसार लिया जाये।

सच पूछा जाय तो आहार संयोजन के बारे में इतनी विस्तृत व्याख्या करने में मुझे कोई आनन्द अनुभव नहीं हो रहा है, क्योंकि यह भी कोई जीवन है कि आहार के नियमों को दिमाग में रखो और हर वक्त उसकी ही फिक्र में रहो। मान लो हम करने के लिए राजी भी हो जायें तो यह अतिरिक्त तनाव क्यों! जीवन सहज है। इसको अत्यन्त सहजता से जीया जा सकता है तो जटिलताओं में उलझना कहाँ की बुद्धिमानी है? तो इस सहजता का एक मार्ग है कि सब कानून भूलकर एक ही प्रकार का आहार लें और बदलते रहें, तो कोई झंझट ही नहीं है। बस भूख लगी तो एक प्रकार का आहार चुन लिया।

एक ही प्रकार का आहार लेने से "अति आहार" नहीं हो पाता। जिसकी वजह से हम जीवन भर रोगों से, बदहज़मी से, तथा अपच से बचे रहते हैं।

हमारा आज का दैनिक आहार इतना गलत संयोजित है कि विकृति की सीमायें भी पार कर चुका है। न चिकित्सकों को, न वैज्ञानिकों को, और न समाज में, एक व्यक्ति को जरा भी एहसास है कि आज की हमारी बहुत बड़ी-बड़ी बीमारियों का एक बहुत बड़ा कारण हमारे समाज का यह प्रचलित गलत आहार का संयोजन है।

मैं दावे के साथ कह सकता हूं कि अगर सारा समाज सिर्फ आहार संयोजन के नियमों का पालन भी कर ले तो 80% आज के प्रचलित रोगों से मुक्त रह सकता है, क्योंकि जब अपच होगा ही नहीं तो जहर बनेगा ही नहीं और रोग होगा ही नहीं।

अनाज और दूध मानव के जीवन में घुसने के बाद ही आहार संयोजन जैसे नियमों को पैदा होना पड़ा है। ये जब तक हमारे मुख्य आहार बने रहेंगे, तब तक हमें इन नियमों का पालन हर हालत में करते ही रहना पड़ेगा। अन्यथा रोगों से कभी नहीं बचा जा सकेगा।

सम्पूर्ण प्राकृतिक आहार अपनाकर ही इन नियमों से मुक्त हो सकते हैं।

आहार संयोजन की वैज्ञानिकता

आहार संयोजन के जिन नियमों की यहां चर्चा की गई है, ये नियम शारीरिक (Physiological) व्यवस्था और अनुकूलता के आधार पर रचे गये है। ये नियम उतने ही अटल, ठोस और महत्वपूर्ण हैं जितना अटल गुरूत्वाकर्षण का कानून, इन नियमों के बिना अच्छे पाचन की आशा निरर्थक है।

जिन लोगों को इन नियमों पर संदेह हो, वह संदेह के कारण इससे दूर नहीं रहें, सिर्फ कुछ दिन स्वयं पर प्रयोग कर प्रत्यक्ष अनुभव कर लें। महापुरुषों का यह सत्य कथन है कि किसी भी शास्त्र या वस्तु का पूरा प्रयोग किये बिना निंदा या खंडन करना अनुचित है। इसोलिये क्यों न पहले प्रयोग करें और फिर अपनी राय या निर्णय कायम करें।

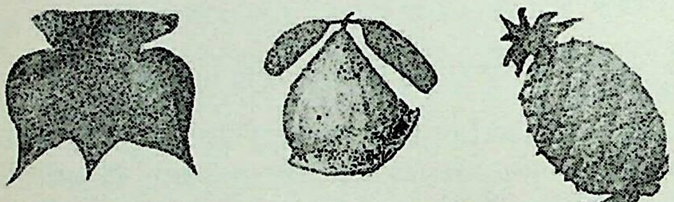
प्राकृतिक आरोग्य विज्ञान के महारथियों ने सालों तक इस पर विस्तृत

संशोधन कर, दिन रात अथक प्रयास द्वारा इन नियमों को स्थापित किया है, जो सत्य का अग्नि में हजारों बार खरा उतर चुका है और आज ये नियम उसी खरे सोने की तरह चमकते हुए हमें इतनी सहजता से प्राप्त हो रहे हैं।

चुनाव आपके हाथ में है। सारे घर में एक परिवर्तन लाना होग। पुराने प्रचलित आहार संयोजन को तोड़ना होगा। हमारे विकृत स्वाद को सुधारना होगा। नये आहार संयोजन के कार्यक्रम को जीवन का, रसोई का अंग बनाना होगा। इस क्रांतिकारी परिवर्तन का परिणाम होगा-- उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु, पारिवारिक शांति, समय, धन, जीवन की सुरक्षा एवं बचत।

आहार संयोजन को अपनाकर आप अपने महीने भर के खर्च को 50% कम कर सकेंगे। इसका मतलब पोषण में कटौती नहीं, बल्कि आपके मेहनत से कमाये गये धन से खरींदे गये आहार का सही और पूर्ण उचित उपयोग।

आहार संयोजन याने पोषण की पूर्ण गारंटी।



कैसे खायें ?

स्टार्च, प्रोटीन, चर्बी प्रधान वस्तुयें, फल, हरी सब्जियाँ, मिठास, तरल आहार, दूध, खट्टी वस्तुयें एवं जल इत्यादि।

स्टार्च प्रधान वस्तुयें

अनाज : गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मकई, चावल, बार्ली इत्यादि।

कंद : आलू, शकरकंद, सूरण, अरबी, गाजर चुकंदर, रतालू इत्यादि।

फल : कच्चा केला, सिंघाड़ा, नारियल।

प्रोटीन एवं स्टार्च मिश्रित : सभी प्रकार की दालें, मेवे, फलियाँ, मटर (सोयाबीन के सिवाय)

स्टार्च के साथ ले सकते हैं :

☐ सभी प्रकार की हरी साग सब्जियाँ, पत्तेदार भाजियाँ।

☐ किसी भी प्रकार की चर्बी, तेल मक्खन, घी वगैरह।

स्टार्च के साथ कभी नहीं लें :

☐ सभी प्रकार के प्रोटीन (प्रोटीन की सूची देखें)।

☐ सभी प्रकार की खट्टी वस्तुयें नींबू, टमाटर, इमली, कोकम वगैरह।

☐ सभी प्रकार के खट्टे मीठे फल।

☐ किसी भी प्रकार की मिठास, शक्कर, चीनी, गुड, जेली, जाम, ग्लुकोस, शहद वगैरह।

एक स्टार्च के साथ दूसरा स्टार्च नहीं लें :

यूं तो स्टार्च के साथ दूसरा स्टार्च लेना उतना हानिकारक नहीं है जितना कि प्रोटीन, खटाई या फलों का लेना, परंतु समान्यतया होता यही

है कि एक साथ दो स्टार्च लिये जाने पर शरीर की जरूरत से अधिक स्टार्च ले लिया जाता है और दो स्टार्च होने की वजह से जरूरत से ज्यादा खा लिया जाता है। एक ही स्टार्च शरीर के लिये पहले ही अधिक होता है। इसलिये दो स्टार्च कभी खाने की आवश्यकता महसूस हो तो दोनों स्टार्च का प्रमाण एक स्टार्च के प्रमाण के अनुसार कम लेना चाहिए। उदाहरण के तौर पर आप रोज ४ रोटियाँ खाते हैं और अगर आलू साथ में खाना पड़े तो २ रोटी कम कर उसकी पूर्ति आलू से कर देनो चाहिये। इस तरह व्यवस्था करने की स्थिति में ही इस कानून का उपयोग करें, अन्यथा बेहतर व सुरक्षित यही है कि :—

एक समय के भोजन में सिर्फ एक ही प्रकार का स्टार्च लें।

प्रोटीन प्रधान वस्तुयें

मेवे : अखरोट, काजू, बादाम, पिस्ता वगैरह।

अनाज : गेहूँ, ज्वार, वगैरह अधिकतर सभी अनाजों में प्रोटीन काफी पर्याप्त मात्रा में होता है।

स्टार्च प्रोटीन मिश्रित दालें : मूंग, मोठ, चना, मटर, फलियाँ, सोयाबीन वगैरह।

तिलहन बीज : मूंगफली, तिल, तरबूज, खरबूज के बीज वगैरह।

दूधसे बनी : दूध, दही, पनोर, छेना बगैरह।

प्राणिज्य : अंडा, मछली, माँस वगैरह (स्वास्थ्य की दृष्टि से उपरोक्त प्राणीज आहार सिर्फ रोग-कारक है।

प्रोटीन के साथ खा सकते हैं :

- ☐ सभी प्रकार की हरो, पत्तीदार, साग सब्जियाँ एवं सलाद।
- ☐ सभी प्रकार की खट्टी वस्तुएं सिर्फ मेवे और पनीर के साथ ही ली जा सकती हैं, अन्य किसी प्रोटीन के साथ बिलकुल नहीं।

प्रोटीन के साथ बिलकुल नहीं लें :

- ☐ एक प्रोटीन के साथ दूसरे प्रकार का प्रोटीन नहीं लें।
- ☐ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार का स्टार्च नहीं लें।
- ☐ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार की चर्वी, तेल, मक्खन या घी वगैरह नहीं इस्तेमाल करें।

☐ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार की मिठास चीनी, गुड़, इत्यादि का उपयोग कदापि न करें।

☐ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार के खट्टे-मीठे फलों का उपयोग नहीं करें।

एक समय के भोजन में हमेशा एक ही प्रकार का प्रोटीन लें।

ये सभी वस्तुएं हमेशा अकेले ही लें किसी के साथ नहीं लें

फल

☐ फलों के बहुत शीघ्र पाचन होने के गुण के कारण फल किसी भी प्रकार के ठोस आहार अनाज, दूध मेवे इत्यादि के साथ किसी हालत में नहीं लेने चाहिए। फलों का खट्टा एवं मीठापन, ठोस आहार के पाचन को विकृत कर देता है। इसलिये :—

फल हमेशा अलग से पूर्ण नाश्ते या भोजन की तरह खाये जाने चाहिये।

☐ **खट्टे फल एवं मीठे फल**—एक साथ नहीं खायें। विशेषकर कमजोर पाचनवाले इसका अवश्य पालन करें।

खट्टे फल—संतरा, मौसम्मी, अन्नानास, ग्रेपफ्रूट, टमाटर, नींबू, माल्टा, आड़, अनार, खट्टे आलुबुखारा खट्टी सेव, खट्टे अंगूर, खट्टे पीच इत्यादि।

मीठे फल—केले, खजूर, किशमिश, सूखे फल इत्यादि।

☐ **मध्यम खट्टे मीठे फल (Sub-Acid fruits)**—ताजे अंजीर, पपीता, सेव, अंगूर, आम इत्यादि के साथ सभी प्रकार के खट्टे (**Acid**) एवं **मीठे** (**Sweet**) फल लिये जा सकते हैं।

☐ तरबूज, खरबूज (**Melons**) परिवार के फल हमेशा दूसरे फलों के साथ न लेकर अकेले ही खायें अन्यथा गैस बनने की अधिक सम्भावना रहती है।

☐ मुख्य भोजन के बाद ६-७ घण्टों तक किसी भी प्रकार के फल या फल का रस मध्य में सेवन नहीं करें। विशेषकर अनाज वाले भोजन के बाद। अच्छी भूख महसूस होने पर भोजन के १-२ घंटे पहले फल या फल-रस लिये जा सकते हैं।

- जो खट्टे फल बिना चीनी, मिठास या मसालों के खाये जा सकें, वे ही खट्टे फल योग्य हैं। मिठास, मसालों द्वारा जीभ को धोखा देकर खाये जाने वाले खट्टे फल शरीर के लिए बहुत हानिकर हैं।
- केले, आम, और गन्ने का रस जैसे ठोस फलाहार किये जाने पर दिन भर में फिर अनाज (स्टार्च) का कम इस्तेमाल करें।

दूध

- दूध अपने आप में एक पूर्ण ठोस आहार है इसके साथ अन्य कोई भी ठोस आहार अनाज (विस्कुट, दलिया, रोटी वगैरह) मेवे इत्यादि किसी हालत में नहीं लें।
- फल, तरकारियाँ, एवं किसी भी प्रकार की मिठास (चिनी, शहद इत्यादि) दूध, के साथ कभी उपयोग नहीं करें। दूध चीनी एवं फल से बने मिल्कशेक, फ्रूट सलाद जैसे विविध आहार, रोग कारक विरुद्ध आहार है। इनका कम उपयोग करें।
- दो मुख्य भोजन के बाद या बीच में दूध या दूध की किसी भी वस्तु का उपयोग किसी हालत में नहीं करें।

  दूध हमेशा मुख्य भोजन की तरह अकेले ही अलग से लिया जाना चाहिए।
- दूध पीने के बाद 4-5 घंटे तक किसी भी प्रकार का आहार नहीं लें।
- रात को भोजन नहीं, करना हो तो, दूध का सेवन करें। चाहें तो सिर्फ फल या सलाद 1 घंटे पहले लिये जा सकते हैं, साथ में नहीं।
- दूध लिये जाने पर दिन भर में दूसरे प्रोटीन आहार (दाल, अनाज, मेवे इत्यादी) बहुत कम लें।

जानवरों का दूध मानव आहार कीसी हालत नहीं है यह एक ठोस वैज्ञानिक सत्य है यह अमृत सिर्फ हर जानवर के अपने-अपने बच्चों के लिये है, हमारे लिये यह सिर्फ रोग कारक है। हमारे अपनी ही माँ के दूध के पाचन के अलावा अन्य कीसी भी दूध के पाचन योग्य पाचन प्रणाली की रचना प्रकृति ने नहीं की है। इसको अपना कर कफ कारक रोग, फेफड़े हृदय, गुर्दें, प्रोस्टेट, मोतिया, गठिया, पाचन या आँखों की बीमारियों से कभी नहीं बचा जा सकता।

बाल अवस्था समाप्त होते ही हर जानवर का बच्चा एक बार जो स्तनपान छोड़ता है तो जीवन भर फिर पलट कर कभी नहीं छूता है। सिर्फ मानव ही ऐसा बेवकूफ और अत्याचारी प्राणी है जिसका मुँह मरते दम तक किसी न किसी जानवर के स्तन से लगा रहता है।

किसी का दूध छिन कर अमृत आहार की संज्ञा देनेवाले मानव और बच्चे इसको पी कर, क्या पूरी तरह स्वस्थ है। रोग रहित है? आज के युगका दूध तो सिर्फ रोगों का घर हैं। फिर भी आप जानवरों का स्तनपान करने के लिये कटिबद्ध और उतावले है तो सिर्फ ताजी घास खाकर सूर्य प्रकाश में खूब घूमने फिरने वाली गाय या बकरी का ताजा कच्चा दूध तुरंत नहीं पी सकते है तो दूध हमेशा के लिये भूल जाइयें। "जिओ और जीने दो" वाला सिद्धांत स्वयंमेव घटित होकर आपको पुण्य का लाभ दे देगा।

न गाय तुम्हारी माता है, न बैल तुम्हारा बाप।
जैसे बकरी भैंस के, गधे नहीं माँ बाप॥

मिठास

मिठास का किसी भी आहार के साथ उपयोग शीघ्र सड़न (Fermetation) पैदा करता है।

- ☐ चीनी, गुड़, शहद, कभी कभी सिर्फ फलों के साथ ही लिये जा सकते हैं, अन्यथा मिठास फलों के साथ भी शीघ्र सड़ती है।
- ☐ मिठास का उपयोग सिर्फ सादे पानी के शरबतों में ही किया जा सकता है। जैसे नींबू-शहद, गुलाव जल, केवड़ा और शहद का पानी इत्यादि।
- ☐ फल और अनाज से मिलने वाली शर्करा के अलावा बाहर की घनी (Concentrated) कोई भी मिठास शरीर में शर्करा के संतुलन को बिगाड़ती है और बड़े रोगों का कारण बनती है इसका नियमित उपयोग कर रोगों से नहीं बचा जा सकता। कभी-कभी ही इस्तेमाल करें।

तरल आहार

तरल आहार : सूप, पेय, शरबत इत्यादि।

- ☐ किसी भी प्रकार के तरल आहार का मुख्य भोजन के साथ उपयोग

नहीं करें। तरल वस्तुएं पाचन को कठिन बना देती हैं। जैसे—छाछ (मट्ठा) पतली दाल या सांभर, रसेदार सब्जियां, कढ़ी इत्यादि।

☐ सभी प्रकार के तरल आहार भोजन के एक या आधे घंटे पहले ही ले लिये जायें। भोजन के बाद दो घंटों तक तो नहीं ही लें।

☐ सभी प्रकार तरल आहार जैसे, सागभाजी का सूप, नींबू, शहद का पानी, नारियल का पानी, पतली छाछ (मठ्ठा), आरोग्यवर्धक सादे पेय दो भोजनों के बीच आवश्यकता महसूस होने पर लिये जा सकते हैं।

☐ दूध, क्रीम. स्टार्च (अनाज) मेवे इत्यादि से बने तरल आहार को भोजन की तरह समझकर अलग से लें। दो मुख्य भोजन के बाद या बीच में इसका उपयोग अत्यंत हानिकारक है।

☐ सच्चाई तो यह हैं कि पानी के सिवाय सभी प्रकार के पानी मिला कर बनाये जाने वाले तरल आहार (पेय) हमारे पाचन को अंततया कमजोर ही करते हैं।

☐ व्यवस्थित पाचन के लिये किसी भी प्रकार का आहार तरल रूप में नहीं, ठोस रूप में ही लेने की आदत बनायें।

☐ तरल आहर का उपयोग, एक गलत, रोग कारक आदत है। ठोस आहार खायें, बीच में प्यास होने पर सादा पानी पीयें।

खट्टी वस्तुएं किस प्रकार लें

निम्नलिखित वस्तुओं के साथ खट्टी वस्तुएं निसंकोच ली जा सकती हैं—

☐ सभी प्रकार की कच्ची-पकी साग-सब्जियां, कचुंदर-सलाद के साथ।

☐ सभी प्रकार के खट्टे फलों तथा खट्टे-मीठे (Sub-Acid) फलों के साथ।

☐ दही. छाछ, पनीर के साथ।

☐ मेवे, काजू, अखरोट, बादाम वगैरह के साथ।

अनाज, कंद, प्रोटीन एवं मीठे फलों के साथ खट्टी वस्तुएं कभी नहीं खायें।

आहार संयोजन के प्रमाण

१. **स्टार्च, प्रोटीन एवं सब्जी :** भोजन में किसी प्रकार के एक स्टार्च अथवा प्रोटीन की मात्रा सिर्फ 20 या 25 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिये। बाकी का 75 प्रतिशत भाग ताजे सलाद, चटनी एवं सब्जियों का होना चाहिये।

2. **चर्बी :** किसी भी प्रकार की चर्बी, मक्खन तेल या घी वगैरह का 5 प्रतिशत से अधिक प्रमाण नहीं होना चाहिये।

यह पाँच प्रतिशत भी शरीर के लिये अतिरिक्त बोझ है, चर्बी से भरपूर मेवे एवं बीज खायें।

3. **मेवे :** सभी प्रकार के मेवे अपनी एक मुठ्ठी से अधिक नहीं लें।

4. **फल :** सभी प्रकार के फल पेट भर दिन में जितनी बार चाहें ले सकते हैं। बशर्तें बार-बार तेज भूख लगती हो तथा अन्य कोई ठोस आहार नहीं लिया गया हो। खट्टे फलों का रस नहीं लें, खाना ही बेहतर है। और कभी लेना हो तो ४ ओंस या एक कप से अधिक नहीं लें, जल मिला कर (Diluted) लें।

फलरस :—फल एवं सब्जीयों का रस सिर्फ रोगावस्था में ही उपयोग करने चाहिये। स्वस्थ सामान्य अवस्था में फल सब्जी खाना ही श्रेयष्कर हैं। पानी की प्यास, पानी से ही बुझायें, फल रसों से कभी नहीं। फलरस आहार है, फल के रसों का सबसे बड़ा यही नुकसान है, कि ये अधिकतर बिना भूख एवं प्यास के पी लिये जाते हैं जिससे लाभ के बजाय हानि ही होती है।

पाचन को विश्राम देना हो तो ही फलरस पीयें, अन्यथा अधिक फल ही खायें और दिन में आवश्यक हो तो १ या २ बार फलरस लेना काफी है।

5. **खटाई :** किसी भी प्रकार की खटाई एक या दो चम्मच से अधिक नहीं लें। खटाई का अधिक उपयोग हानिकारक है।

खट्टे, कच्चे फल (कच्चा आम, इमली केला, पपीता, इत्यादि) शरीर के लिये सिर्फ हानिकारक है।

6. **नमक** . दिनभर के सभी भोजन का कुल नमक का प्रमाण आधी छोटी चम्मच से अधिक नहीं होना चाहिए। ताजे फल एवं सलाद का प्रमाण आहार में अधिक कर देने से नमक की आवश्यकता अपने आप ही घट जाती है। जितना पक्व आहार होगा उतनी ही नमक की आवश्यकता महसूस होगी। शीघ्र बुढ़ापा एवं रोगी होने के लिये नमक बहुत बढ़िया साधन है।

7. **जल** : जितनी प्यास उतना ही पानी, अनावश्यक आदत की वजह से बार-बार पानी-पीना गुर्दों पर, शरीर पर अतिरिक्त बोझ है। इससे हानि की अधिक संभावना है। अधिकतर कई चिकित्सक खूब पानी पीने की राय देते हैं, जो बिलकुल अवैज्ञानिक है। सामान्य बुद्धि का उपयोग करें। सभी को अनुभव होगा कि अधिक पानी पीते रहने से बार-बार अधिक पेशाब करना पड़ता है। जो अपने आप में प्रमाण है कि शरीर अपनी माँग से अधिक जल की मात्रा बढ़ने पर तुरन्त निष्कासन कर दुबारा संतुलन को बनाये रखता है।

ताजे, रसीले, प्राकृतिक आहार फल, सलाद अधिक खाने वाले को पानी की आवश्यकता कम या नहीं के बराबर रह जाती है।

पका हुआ आहार ही पानी की अधिक मांग करवाता है। पका हुआ आहार उपयोग करने पर बीच-बीच में ३-४ घूँट पानी के अवश्य ही पीने चाहिए। जो शरीर की स्वाभाविक मांग भी है पका हुआ आहार लिये जाने पर शरीर पानी की मांग करता ही है। यही अतिरिक्त पानी की मांग हमें रोगी बनाकर छोड़ती है।

जो आहार जितने अधिक पानी की मांग करता है, समझ लीजिये वह आपके लिये उतना ही रोग कारक आहार है। जो आहार पानी की माँग नहीं करवाते, वो ही आहार (फल, सब्जी, मेवे) मानव के लिये एक-मात्र श्रेष्ठ आहार हैं।

आहार संयोजन का सरल मार्ग

१. एक समय, एक ही प्रकार का आहार का उपयोग पाचन के लिए, स्वास्थ्य के लिये सर्वश्रेष्ठ है। जैसे तरबूज खाना हो तो सिर्फ पेट भर तरबूज ही खा लें, खजूर खाना हो तो खजूर, केले खाना हो तो सिर्फ केले, अनाज खाना हो तो सिर्फ दलिया या सिर्फ रोटी चाहे ३ बार की जगह ४ वार खायें परन्तु सव से अधिक श्रेष्ठ और सुरक्षित यही है।

२. एक समय के भोजन में सिर्फ एक ही प्रकार का अनाज अथवा कंद अथवा मेवा अथवा प्रोटीन का, कच्ची-पक्की सब्जियों के साथ इस्तेमाल करें।

उदाहरण के तौर पर :—

रोटी खानी हो तो सिर्फ रोटी, सलाद और सब्जी, आलू खाना हो तो आलू, सलाद एवं सब्जी, दही खाना हो तो सिर्फ दही सलाद और सब्जी मुँगफली खानी हो तो सिर्फ मूँगफली, सलाद और सब्जी, अखरोट या काजू खाना हो सिर्फ अखरोट, काजू सलाद एवं सब्जी। दाल खानी हो तो सिर्फ दाल, सलाद और सब्जी। इस तरह एक ठोस आहार और साथ में विविध सलाद, चाहे तो एक या दो प्रकार की हरी सब्जियां, हरी, चटनी, सब्जियों का सुप इत्यादि लें। सब्जियों के सलाद की चाहे कितनी विविधता रखें परन्तु अनाज या प्रोटीन जैसे आहार का एक ही प्रकार रखें।

अनाज के साथ एक चम्मच मक्खन या शुद्ध तेल लिया जा सकता है।

आज से ही अपने परिवार में यह नया मोड़ दीजिये कि एक मुख्य भोजन में सिर्फ एक अनाज या एक ही ठोस आहार लेंगे, ऐसा करके आप अपना ५०% खर्च तो कम करेंगे ही, परन्तु सारे परिवार के समय, श्रम और स्वास्थ्य को भी ठीक रख सकेंगे। अति आहार से अपने आप बचाव हो जाता है।

ये सभी सब्जियां नहीं हैं

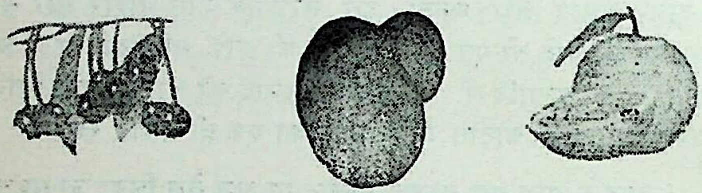
आलू, सकरकंद, बड़ी, पनीर, कढ़ी, दालें, चने, छोले, पापड़, कोफ्ता, अंडे को सब्जी, मांस, मछलियों की सब्जियां इत्यादि बहुत सी प्रचलित अनाज एवं प्रोटीन की बनी सब्जियां, न होकर ठोस आहार है, इन्हें ठोस

आहार की तरह उपयोग करना चाहिये। सब्जियों के रूप में कभी नहीं। अगर सब्जी के रूप में खाना ही हो तो फिर अन्य कोई ठोस आहार रोटी, चावल इत्यादि का उपयोग न कर उसके बदले सलाद हरी सब्जियों का इस्तेमाल करें।

जो सब्जियों में पनीर या बड़ी का उपयोग करते हैं उन्हें अपने भोजन में अन्य कोई ठोस अनाज या प्रोटीन बिलकुल नहीं लेना चाहिये। क्योंकि ये सब्जी ही अपने आप में सम्पूर्ण आहार है सिर्फ सलाद साथ में जोड़ लीजिये।

अनाज के साथ अनाज नहीं—हरी सब्जियाँ खायें।

अनाज के साथ अनाज खाकर दिन-रात शरीर में अनाज ही भरते रहना कहां तक युक्ति-संगत है ? स्वयं निर्णय करें।



प्रचलित गलत आहार संयोजन

(विरुद्ध आहार)

आहार संयोजन के नियमों को पढ़कर आप इतना अवश्य समझ गये होंगे कि आज हर घर में प्रचलित आहार में कितनी जटिलता और विकृति आ गई है और हमें ख्याल तक नहीं है कि हमारे रोगों का एक मोटा कारण हम साथ में पाले हुये हैं। कोई सोच भी नहीं सकता, कि आहार सम्बन्धी इस छोटी सी भूलों को त्याग कर आदमी कितनी सरलता से स्वास्थ्य सम्भाल सकता है।

कुछ प्रचलित नियमित व्यवहार में आने वाले गलत आहार संयोजन को हम और स्पष्ट कर लें।

स्टार्च और प्रोटीन का विरुद्ध संयोजन

गलत संयोजन (विरुद्ध आहार) जो नहीं होना चाहिए

स्टार्च	प्रोटीन
रोटी (ब्रेड)	— दही
रोटी ,,	—दूध
रोटी ,,	—अण्डे (आमलेट वगैरह)
रोटी ,,	—कढ़ी
रोटी ,,	—पनीर
भटूरे ,,	—छोले
चावल	—दूध (खीर वगैरह)
चावल	—दही
चावल	—दाल [इडली सांभार वगैरह]
चावल	—कढ़ी

उचित आहार संयोजन जो होना चाहिए

● किसी भी प्रकार की स्टार्च प्रधान वस्तु के साथ हरी सब्जियां सलाद और चिकनाई लें

रोटी+सलाद+हरी सब्जी
चावल+सलाद+हरी सब्जी
आलू+सलाद+हरी सब्जी

● किसी भी प्रोटीन प्रधान आहार के साथ मात्र हरी सब्जियां और सलाद ही लें।

पनीर+सलाद+हरी सब्जियां
दही+ ,, + ,,
छोले+ ,, + ,,

साबुदाना —दूध
मकई का चिवड़ा
Corn Flakes —दूध
पोवा —दूध या दही
बिस्कुट, केक, पेस्ट्री वगैरह
(इनमें अनाज मैदे के साथ दूध या अंडा तथा मिठास और चिकनाई का मिश्रण है।)

● दूध के साथ कोई वस्तु नहीं लें। फल भी निषेध है।

स्टार्च और खटाई का विरुद्ध आहार संयोजन

गलत संयोजन

स्टार्च	**खटाई**
रोटी (ब्रेड)	—टमाटर या टमाटर सोस
रोटी (ब्रेड)	—खट्टी वस्तुयें इमली, आवला, या नींबू को चटनियाँ अथवा आचार
चावल	—खट्टा दही (कढ़ी)
चावल	—टमाटर सास या खट्टी चटनियां
इडली	—खट्टा सांभार
दाल	—नींबू टमाटर या कोकम वगैरह
आल	—टमाटर, नींबू या इमली की चटनी वगैरह

सही संयोजन

● टमाटर सेंडविच की जगह ककड़ी या अन्य हरी सब्जियों तथा चटनी के सेंडविच इस्तेमाल करें,

● अनाज और कंद स्टार्च प्रधान वस्तुओं के साथ खट्टी वस्तुयें भूलकर इस्तेमाल नहीं करें।

● सभी प्रकार की खट्टी चटनियां और खट्टी वस्तुयें हरी सब्जी, सलाद और फलों के साथ हीं उपयोग करें।

(खट्टी वस्तुओं के उपयोग के तरीके के लिए आहार संयोजन का अध्याय पढें)

एक साथ अधिक विरुद्ध आहार वाले खाद्य

कढ़ी और अनाज—कढ़ी में दही और दाल दो प्रोटीन विरुद्ध आहार हैं फिर अनाज के साथ उपयोग दूसरा विरुद्ध संयोजन, तीसरा कढ़ी का खटाई का स्टार्च के साथ उपयोग

खिचड़ी और कढ़ी—खिचड़ी में एक प्रोटीन एक स्टार्च, कढ़ी में दो प्रोटीन इस तरह तीन प्रोटीन एक स्टार्च।

दो ठोस आहार वाली मिठाईयाँ खीर, बिस्कुट, केक पेस्ट्री इत्यादि—इन मिठाइयों में स्टार्च के साथ प्रोटीन पहला विरुद्ध आहार है फिर स्टार्च और प्रोटीन के साथ मिठास और चिकनाई दूसरा विरुद्ध आहार है।

ब्रेड और जाम—स्टार्च के साथ खट्टे फल पहला विरुद्ध संयोजन है इसके अन्दर की मिठास दूसरा विरुद्ध संयोजन है।

खिचड़ी और चावल दाल

खिचड़ी और चावलदाल दो अनाज होने के बावजूद भी इसके घने प्रचलन और पसंदगी के कारण हम शायद शीघ्र निकाल नहीं पाये परन्तु इसके नियमित उपयोग की बजाय इनका कभी कभार ही इस्तेमाल करें। हरी सब्जियों से बनी विजेटेबल खिचड़ी जो सिर्फ चावल या दलिये से बनी हो अधिक श्रेयस्कर है।

इस तरह आप स्वयं ही रोज व्यवहार में आने वाले गलत आहार संयोजन की पहचान करें और अगर रोग से मुक्त रहना पसंद करते हैं तो तुरन्त परिवर्तन कर उचित आहार संयोजन को अपनायें।

बेकरी खाद्य तला हुआ विरुद्ध आहार है

बिस्कुट, केक, पेस्टी इत्यादि बच्चों से लेकर बूढ़ों तक जितना प्रिय आहार है उतना ही एक निष्कृष्ट, रोगकारक, विरुद्ध आहार संयोजन वाला निम्न दर्जे का खाद्य है। इसमें मिलाये जाने वाले रिफाइंड मैदे (स्टार्च) के साथ अंडे, दूध (प्रोटीन जैसी वस्तुयें इसको भारी और दुष्पाच्य तो बनाती ही हैं उस पर स्टार्च और प्रोटीन के साथ मिलाई जाने वाली चीनी और चिकनाई सेंकें जाने पर तलकर इसको और अधिक दुष्पाच्य बना देती हैं।

इसके दुर्गुणों में वृद्धि करने वाले कारण :—

१. रिफाइंड (परिष्कृत) किए हुए, लुटे हुए पोषण विहीन खाद्य मैदे, चीनी और चिकनाई का उपयोग।

२. इसके साथ अंडे, दूध जैसी प्रोटीन वस्तुओं का उपयोग (पहला विरुद्ध आहार)।

३. स्टार्च और प्रोटीन के साथ, मिठास और चिकनाई का उपयोग (दूसरा विरुद्ध आहार)।

४. बनावटी सुगंध (Artificial Flavourings) और रसायन Preservatives, Chemicals) जैसे हानिकारक द्रव्यों का उपयोग जिसका प्रभाव लम्बे समय के बाद पता चलता है।

५. इन सबसे ऊपर दुष्पाच्य बनाने वाली विधि है "सेंकना" सेंकें जाने पर चिकनाई के साथ स्टार्च और प्रोटीन तलकर (Fry होकर) इसकी दुर्गुणता और दुष्पाच्यता को पूरा मजबूत कर देते हैं।

चिकनाई मिलाकर आग पर सेंकी जाने वाली वस्तुयें सिकी हुई नहीं बल्कि तली हुई कही जायेंगी। तलने के अधिकतर सारे दुर्गुण इसमें आ जाते हैं।

समोसे, कचोरी, पूरी जैसी तली वस्तुओं से बिस्कुट और केक ज्यादा दूर नहीं हैं, इसके नजदीक के ही आहार हैं, एक बाहर की चिकनाई से तलता है एक अन्दर की चिकनाई से तलता है, एक तेज आच पर सिंकता है, एक धीमी आंच पर सिंकता है।

तकलीफ तो इस बात की है कि लोग इस भारी और दुष्पाच्य ठोस आहार को हल्का मानकर भोजन के रूप में नहीं, नाश्ते के रूप में इस्तेमाल करते हैं। आप स्वयं ही अच्छी तरह अन्दाजा लगा सकते हैं कि हल्के आहार के रूप में इस्तेमाल किए जाने वाला ये विकृत आहार किस कदर बच्चों, बूढ़ों और रोगियों को स्वास्थ्य देने के बजाय रोगी बनाता है।

चोकर समेत आटे और गुड से बनाये गये घर के बिस्कुट बाजार के बिस्कुट के मुकाबले कम नुकसानकारक हैं, परन्तु चिकनाई मिला कर सेंकने की वजह से ये तले हुए आहार के अन्तर्गत ही आते हैं, स्टार्च के साथ मिठास का विरुद्ध आहार संयोजन है इसलिए श्रेष्ठ आहार तो नहीं माना जायेगा। विवेकपूर्वक इस्तेमाल करें और नियमित उपयोग से बचें।

पुरानी आदतों का क्या करें ?

विशुद्ध आहार संयोजन को जानकर आपको अवश्य ख्याल आ गया होगा कि हम लोग अंजाने में, अज्ञानता की वजह से किस खतरनाक रूप से इसमें उलझकर आज तक रोगों को निमंत्रण देते रहे हैं, तो क्या ? वह पुराने स्वाद जिसका आनन्द बचपन से लूटते हुए आदी हो गये हैं, जिसकी कल्पनाकर मुंह में पानी आ जाता है, क्या अब खा नहीं सकेंगे ? घबराइये नहीं !

एक दिन के हथोड़े की मार से तुरन्त दिवार नहीं गिरती, रोज-रोज की लगातार मार से मजबूत दीवार भी जिस प्रकार ढह जाती है और कमजोर दिवार तो एक हथोड़ा भी बड़ी मुश्किल से सहन कर पाती है या टूटकर गिर ही जाती है उसी प्रकार एक दिन का गलत आहार हमें रोगी नहीं बनाता हालांकि हथोड़ा तो हथोड़ा ही है। गलत का दुष्प्रभाव तो निश्चित हैं, परन्तु एक दिन का अत्याचार (हथोड़ा) शरीर सहन कर सकता है, रोज-रोज का नहीं। शरीर की इस सहनशीलता की वजह से ही हम लम्बे समय के बाद ही इसका दुष्प्रभाव, देख पाते हैं। शरीर हर अत्याचार हमारे जीवन-शक्ति के बरबादी के मूल्य पर सहन करता है, शरीर के कमजोर हो जाने के बाद ही हमें आहार के नियमों की सच्चाई का अनुभव होता है।

इसलिए कभी-कभी उत्सव, त्यौहार, शादी इत्यादि के कार्यक्रमों में मानसिक संतोष के खातिर पुराने स्वाद का आनन्द अवश्य ले लीजिए, सिर्फ रोज के भोजन में इस विरुद्ध आहार को कोई स्थान नहीं दें।

दावत में, मित्रों के साथ आहार संयोजन सम्बन्धी चर्चा में न उलझ कर अपने योग्य आहार चुन लें, इसको वाद-विवाद का विषय नहीं बनायें, दावत का आनन्द लूटने के वाद विश्राम के समय ही चाहें तो इस विषय पर मित्रों के साथ विचार विमर्श करें।

कभी-कभी ऐसे संयोग परिस्थितियां या मजबूरियां उपस्थित हो जाती हैं जहां हमारे सामने कोई अन्य विकल्प ही नहीं रह जाता। ऐसे हालात में समय की माग और स्थिति के अनुसार ही स्वयं को आनन्द पूर्वक ढाल लेना चाहिए परन्तु ऐसी विकट स्थिति किसी के संपूर्ण जीवन में

बहुत कम उत्पन्न होती है। एक बार की परिस्थिति को तो स्वीकार कर समझौता कर लें परन्तु दूसरी बार या अधिक बार उत्पन्न होने पर शरीर को किसी भी अत्याचार से बचाने के लिए तैयार कर लें।

परन्तु याद रखें :—पाचन कानून से चलता है आपके मन, स्वभाव पसन्द के अनुसार नहीं। शरीर कहता है कि मेरे कानून के अनुसार तुम्हें चलना है। तुम्हारे मन मरजी के अनुसार मैं नहीं ढलने वाला।

शरीर को आपकी परिस्थिति, मजबूरियां, आदत, स्वभाव, दृष्टि-कोण, सभ्यता इत्यादि बाहरी किसी वस्तु से कोई लेन-देन नहीं है।

किसी भी गलत आहार संयोजन का नुकसान निश्चित है, जिस तरह आग के संपर्क में आने के बाद जलना निश्चित है। विरुद्ध आहार के दुष्प्रभाव से बचा नहीं जा सकता, इसके नियमों का जानकर गलत आहार संयोजन को जोवन से निकालना ही होगा और उचित आहार संयोजन अपनाना ही होगा, इसी में सरलता, मितव्ययता और आरोग्य का लाभ छुपा है। यह अनुभव सिद्ध है। आप भी कुछ दिन अभ्यास करें और सही साबित होने पर ही अपनायें। मेरी बात को आंख मूंदकर नहीं मान लें, पूरी ईमान-दारीसे कुछ दिन तक व्यवहार में लाकर फिर अपना निर्णय स्थापित करें।

एक हथौड़े की ताकत

पाचन के कानून पर हँसने वाली मजबूत दीवारें लगातार हथोड़ों की मार से जिस दिन कमजोर होकर गिरने लगती है उसी दिन उन्हें एक हथोड़े की मार और उसकी ताकत का अन्दाज लगता है और एक फूंक की ताकत समझ में आ जाती है।

क्या आप भी मजबूत दिवार के कमजोर होकर गिरने तक का इन्तजार कर, फिर विश्वास करेंगे ?

अन्त में···

कुछ नहीं कर सकें तो रोग की अवस्था में तो इसका अवश्य ही पालन करें परन्तु रोग मुक्ति के बाद फिर गलत आहार संयोजग को अपना कर रोग से भी कब तक बच सकेंगे ?

अगर आप अपनी आदतें बंदलने के मामले में बहुत कमजोर साबित हो रहे हैं तो कम से कम अपने बच्चों में सही आहार संयोजन की आदतें डालें, ताकि पाचन सम्बन्धों रोगों से वह बचे रहें, परन्तु मां-बाप की गलत

आदतों के वातावरण में बच्चों में सही आदतों का आना कितना संभव है ? आप स्वयं समझें !

सारे परिवार के हित के लिए गलत आहार संयोजन को प्रेमपूर्वक हमेशा के लिए विदा करें।

रोज का संतुलित आहार संयोजन

अगर आप ध्यानपूर्वक अपने सुवह से शाम तक लिए जाने वाले आहार पर गौर करें तो आप सच्चाई समझ पायेंगे कि आप परंपरागत आदतों के अनुसार या तो दिन भर में स्टार्च खाये जा रहे हैं या प्रोटीन प्रधान आहार ही अधिक ले रहे हैं, और इनके साथ चर्बी तो किसी न किसी रूप से होती ही है। इस प्रकार या तो हम स्टार्च जन्य रोगों के शिकार हैं या प्रोटीन जन्य रोगों के या चर्वी जन्य रोगों के शिकार हैं। हमारी अधिकतर बिमारियाँ सिर्फ इन्हीं गलत संतुलनों की वजह से हैं। आप श्रेष्ठ आहार लेकर भी कुपोषण के शिकार हैं। पोषण की दृष्टि से लिया गया यह सभी आहार व्यर्थ होकर, सड़कर, शरीर में विषद्रव्य उत्पन्न कर स्वयं को रोगी बनाये चले जा रहे हैं। इस गलतफहमी की वजह है अधिक आहार से अधिक शक्ति की प्राप्ति वाला थोथा, भ्रामक केलोरी-सिद्धांत, जो हर व्यक्ति को रोगी बनाकर अपनी निरर्थकता को खूब अच्छी तरह सावित कर रहा है। शरीर को अपने सुव्यवस्थित संचालन के लिए बहुत अधिक आहार की नहीं, कम आहार की जरुरत है, आहार जीने के लिए एक आवश्यक तत्व जरूर है। परन्तु शक्ति का दाता नहीं, शक्ति का सम्बन्ध विश्राम से है, शक्ति का सम्बन्ध संयम से है इसलिए केलोरी का भूत दिमाग से निकाल दें। हाथ कंगन को आरसी क्या ? थोड़े दिन आजमाकर अनुभव से जाने। आहार संयोंजन के नियम और उसमें वताये गये हरेक आहार का (प्रमाण) संतुलन पढ़कर आपको अपने रोगों पर आश्चर्य करने की फिर जरूरत नहीं होगी।

आहार संयोजन के नियमों को ध्यान में रखते हुए हर व्यक्ति को अपनी परिस्थिती अनुसार अपने आहार का ढांचा या संतुलन स्वयं निश्चित करना होता है, यहां पर दिये गये आहार संतुलन के सुझाव का मूल सार समझ जायें और उसे अपने अनुसार ढाल लें, परन्तु यह आधार भूत सार (नियम) नहीं भूलें।

- ☐ पूरे दिन भर में शरीर को एक चौथाई ठोस आहार और तीन चौथाई फल, सलाद और हरी सब्जियाँ देना है।
- ☐ एक बार के भोजन में ठोस आहार का एक ही प्रकार और फल सब्जी इत्यादि का २ या ३ प्रकार देना है।
- ☐ दिन भर में शरीर को एक बार मात्र फलों का भोजन अवश्य दें।
- ☐ एक बार किसी रूप में ताजा कच्चा सलाद (कचुंबर) अवश्य दें।
- ☐ एक बार एक प्रकार का ठोस आहार अवश्य दें। ठोस आहार का यहां अर्थ है स्टार्च, प्रोटीन और चर्बी वाले आहार अनाज, मेवे, कंद, दही इत्यादि।

इस नियम को अच्छी तरह समझ लें।

आपके शरीर को दिन भर में एक बार स्टार्च देना है और एक बार प्रोटीन, अगर आपने एक बार स्टार्चयुक्त कोई भी एक अनाज—गेहूं, चावल, ज्वार इत्यादि या कंद, आलू, शकरकंद, सूरन इत्यादि खा लिया है तो आपने अपने शरीर की स्टार्च की जरूरत को पूरा कर दिया है, अब दूसरी बार उसी दिन कोई स्टार्चयुक्त अनाज या कंद लेने का मतलब होगा शरीर को ज़रूरत से ज्यादा स्टार्च का अतिरिक्त बोझ डालना इसी तरह आपने अगर एक बार शरीर को प्रोटीन प्रधान आहार कोई मेवा, या कोई दही, या कोई दाल या कोई मूंगफली जैसी एक वस्तु दे दी है तो अब उसी दिन दुबारा कोई भी प्रोटीनयुक्त आहार शरीर में नहीं डालना है। डालने का अर्थ होगा शरीर पर अधिक प्रोटीन का बोझ। आपने एक बार एक प्रकार का प्रोटीन आहार देकर शरीर की माँग पूरी कर दी है, इसको उदाहरण से समझें .—

मान लीजिये आपने सुबह घर से निकलते वक्त २-३ रोटी (Bread) खाई है तो अब दिन भर आपको दुबारा रोटी या स्टार्चयुक्त कोई भी अनाज या कंद शरीर को नहीं देना है।

आपने सुबह नाश्ते में या दोपहर भोजन में अगर एक कप दही खा लिया है या लस्सी पी ली है तो अब पूरे दिन भर में आप अन्य कोई भी प्रोटीन आहार दाल-मूंगफली या मेवे नहीं खा सकेंगे क्योंकि आपने शरीर को प्रोटीन दे दिया है। वास्तव में शरीर को इससे अधिक आवश्यकता भी नहीं है, अब आप चाहे तो आधी ग्लास लस्सी ही ज्यादा पी लें परन्तु ज्यादा पोषण या शक्ति का भ्रम आपको रोगी बनाकर छोड़ देगा।

मान लोजिये आपने बस के इंतजार में या समय विताने के चक्कर में भूंगफली या चने खा लिये हैं तो समझिये आप अब घर जाकर दही या दाल जैसे अन्य कोई प्रोटीन नहीं खा सकेंगे।

भारत में प्रचलित कुछ ऐसी ही आदतों पर गौर करेंगे तो पायेंगे कि·· ······

उत्तर भारत में किसी भी वर्ग का आदमी हो नाश्ते में रोटी, परांठा या टोस्ट या दलिया या सत्तू खायेगा, ये हुआ पहला स्टार्च वाला भोजन, दोपहर को फिर रोटी खायेगा—आलू साथ में है तो दो-दो स्टार्च इस तरह अब तक तीन बार स्टार्च ले चुका होता है, नाश्ते में टोस्ट, चने या बिस्कुट खा लियेतो चौथा स्टार्च, शाम को भोजन में फिर रोटी या चावल लिये तो पांचवा स्टार्च इस तरह लगातार स्टार्च दिये जाते हैं प्रोटीन आहार का भी यही हाल है—सुबह दूध या लस्सी पहला प्रोटीन, दोपहर को भोजन में दही और दही के साथ दाल भी हुई तो दो-दो प्रोटीन इस तरह तीन प्रोटीन, बीच में मूंगफली चबा लीं या बेसन की कोई वस्तु खाली तो चौथा प्रोटीन शाम को, फिर कोई दाल, राजमा, छोले खा लिये तो पांचवा प्रोटीन, उत्तर भारत वाले इस तरह अंजाने में रोग के शिकार होते हैं

दक्षिण भारत में सुबह नाश्ते में इडली, सांभार या उपमा या चावल की कोई वस्तु पहला स्टार्च, (साँभार साथ है तो दो-दो अनाज सुबह-सुबह ही भर दिये) दोपहर को चावल-दाल दो-दो अनाज दूसरा स्टार्च दही साथ में हो गया तो दो-दो प्रोटीन शाम का भी यही हाल; इनका भी रोगी होना आश्चर्य नहीं है।

गुजरात में भी यही हाल सुबह बेसन की बनावट या भाकरी या पौवा, पहला स्टार्च दोपहर को रोटी, चावल, दाल, सब्जी, अक्सर सब्जिय भी अनाज या कंदकी) तीन स्टार्च तो अब तक खा चुके होते हैं शाम को खिचड़ी कढ़ी या दाल भाखरी। बस पूछिये ही मत अब गिनती स्टार्च या प्रोटीन की।

ठूंस-ठूंस के भरे जा रहे हैं, स्टार्च ही स्टार्च, प्रोटीन ही प्रोटीन और चर्वी इनके पीछे परछाई की तरह किसी न किसी रूप में घुसती ही है। आहा ईश्वर ! कितना भयानक असंतुलन, शरीर को कबाड़खाना बना दिया है, समझते हैं कि मशीन है जो भी डाल देंगे सब पिस जायेगा, कुछ पिसे न पिसे, हमारा शरीर, आरोग्य और सुख जरूर पीस जाता है।

आप दिन भर में फल या सलाद चाहे जितनी बार खा लें परन्तु स्टार्च (अनाज, कंद) और प्रोटीन (मेवे, दही, दाल) दिन भर में सिर्फ शरीर को एक-एक बार ही दें तो कितने सुखी हो जायेंगे आप और आपकी जेब।

आपका दैनिक आहार कार्यक्रम इस प्रकार बनायें।

नाश्ता

नाश्ता एक गलत आदत है, थोड़ी भूख का क्या अर्थ ? कड़क भूख का इंतज़ार करें और पेट भर खाना ही खायें थोड़ी भूख का अर्थ है शरीर के जागने की तैयारी और कड़क भूख का अर्थ है काम करने की, ग्रहण करने की पूरी तैयारी।

आहार से शक्ति प्राप्त करने के झूठे भ्रम के कारण नाश्ता प्रचलित हुआ है। रात भर ८ घंटे सोने के बाद हम अपनी शक्ति का व्यय नहीं करते हैं संचित करते हैं, दिन भर फिर से काम करने के लिये। तुरंत खाकर तुरंत शक्ति कभी नहीं मिलती, नाश्ता शब्द ही भूल जायें।

नाश्ता करने का अधिकार सिर्फ फल, सब्जी, मेवे जैसे प्राकृतिक आहार खाने वालों को ही है। अनाज, दूध, माँस, इत्यादि खाने वालों को नहीं ?

नाश्ता करके कोई मी अपने पाचन को लम्बे समय तक मजबूत नहीं रख सकता।

Break Fast Means to Break the Body Fast
Apply Fast Break on the Break Fast

प्रातः ६ बजे

अगर आप बार-बार शरीर में आहार उंडेलते रहने की आदत बांधे हुए हैं तो निम्नलिखित रस ले सकते हैं।

- ☐ नारियल का पानी
- ☐ नीरा (खजूर या ताड़ का)
- ☐ नींबू—शहद
- ☐ शहद का पानी
- ☐ खट्टे फलों का जल मिश्रित रस
- ☐ हरे मसाले (सौंफ, तुलसी, पोदीना इत्यादि) की बिना दूध की चाय

अन्यथा

एक ग्लास सादा पानी पीना सर्वश्रेष्ठ है।

प्रातः ८ बजे

आपसु वह पेट का खाली होना, (हल्कापन) अनुभव कर सकते हैं,

परन्तु कडक भूख को नहीं, फिर भी आप अगर भूख अनुभव करते हैं या कुछ खाना ही है तो .....

केले को छोड़कर (केला ठोस आहार है) अन्य कोई भी एक या दो प्रकार के मौसमी फल अथवा भिगोये हुये सूखे मीठे फल (मुनक्का, अंजीर, खजूर वगैरह) लिये जा सकते हैं।

खट्टे फल सुबह लेना अधिक हितकर है।

अन्यथा

सुबह ६ बजे वाले बताये गये पेय लें।

दोपहर या शाम का भोजन

दोनों भोजनों में एक भोजन में कोई एक प्रकार का स्टार्च लें और एक भोजन में कोई एक प्रकार का प्रोटीन लें। सलाद, सब्जी वगैरह दोनों के साथ एक समान ली जा सकती है।

५० प्रतिशत हरा ताजा सलाद सबसे पहले परिवार वालों को या मित्रों को खिलाने के बाद ही पका हुआ खाना सामने लायें, तब तक परोसें नहीं, ये एक आदत सी ही बना लें। सलाद के बाद ही भोजन लें।

स्टार्चयुक्त भोजन

इनमें से कोई एक ही प्रकार का स्टार्च चुनें।

अनाज

गेहूं, ज्वार, बाजरा, चावल, मकई, साबूदाना इत्यादि।

कंद

आलू (भूने या उबले) शकरकंद, सूरन, रतालु इत्यादि।

सभी प्रकार के सलाद।

सादे ढंग से पकाई हुई सभी प्रकार की हरी साग-भाजियां (चाहें तो २ या ३ प्रकार की)

हरी चटनी (वगैरह खटास)

मक्खन या शुद्ध तेल १ या २ छोटे चम्मच

उदाहरण के लिये

रोटी+सब्जी+सलाद,
आलु+सब्जी+सलाद,
चावल+सब्जी+सलाद,
इडली+चटनी+सब्जी, वगैरह।

चेतावनी : स्टार्च के साथ किसी भी प्रकार की खट्टी वस्तु नही लें।

प्रोटीन युक्त भोजन

कोई भी एक ही प्रकार का प्रोटीन चुनें

अंकुरित धान्य

मूंग, मोठ, चने, मसूर वगैरह

मेवे

काजू, अखरोट, बादाम वगैरह

तिलहन

मूंगफली, तिल, नारियल वगैरह

दालें

राजमा, छोले, उड़द वगैरह

प्राणिज्य

दही, मठ्ठा, पनीर इत्यादि

सभी प्रकार के सलाद।

सभी प्रकार की हरी सब्जियां (चाहें तो २ या ३ प्रकार की)

हरी चटनी

उदाहरण के लिए :

दही—सब्जी—सलाद
दाल—सब्जी—सलाद
मूंगफली—सब्जी—सलाद
मेवा—सब्जी—सलाद
पनीर—सब्जी—सलाद वगैरह

चेतावनी : □ सिर्फ मेवे या पनीर के साथ ही खट्टी वस्तुयें ली जा सकती हैं।

□ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार की चर्बी, तेल, मक्खन वगैरह नहीं लें।

शाम ४ बजे (जब पाचन चल रहा हो)

सुबह ६ बजे वाले पेय के सिवाय, अन्य कुछ नही लें। अन्यथा पहले वाला आहार तो बिगड़ा ही दूसरे वाला आहार भी बिगड़ा।

- ☒ दूध, अनाज, मेवे, चीनीं, मूँगफलीं, चने, आइसक्रीम, बेकरी खाद्य इत्यादि ठोस आहार से बने आहार या पेय का किसी हालत उपयोग नहीं करें, यह अत्यन्त रोग कारक हैं।
- □ केले, आम, गन्ने का रस जैसे ठोस मीठे फलाहार अच्छी भूख होने पर ही लें।

रात सोने से पहले

सिवाय पानी के कुछ नहीं पीयें, रोगी वनने की तीव्र इच्छा हो तो जो चाहें ले लें।

- ☒ (ठोस) भोजन के बाद (ठोस) दूध पीने की आदत एक अत्यन्त रोग कारक आदत है। (पृष्ठ ११६ पढ़ें)

□ कभी कभार इच्छा होने पर सुबह ६ बजे वाले पेय लिए जा सकते हैं।

अगर आपको ऊपर का आहार कार्यक्रम उलझनपूर्ण लग रहा हो तो इतना ही करें कि सब्जी और सलाद के साथ कोई भी एक प्रकार का ठोस आहार लें।

शारीरिक श्रम वालों के लिये

शारीरिक और मानसिक श्रमवालों में सिर्फ मात्रा (Quantity) का ही अन्तर है क्योंकि श्रमवाले के शरीर में अधिक कोषाणु टुटेंगे तो सहज ही अधिक मॉंग (भूख) होगी। परिश्रम कर रहे हैं इसलिए अधिक खा लं। ऐसी नहीं करें, शरीर की मांग है, भूख है तो अवश्य दें। परन्तु आहार संयीजन के नियमों में कोई अन्तर नहीं करें।

शारीरिक श्रम वाले अगर अपने पाचन को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो शाम को काम समाप्त होने तक बहुत कम आहार लें। संभव हो तो सिर्फ अंकुरित धान्य, फल, खजूर, गन्ने का रस, केले वगैहरा खाकर ही पूरा दिन गुजारें, और काम से मुक्त (फारग) होने के बाद शाम को भरपेट मुख्य भोजन करें। क्योंकि भोजन के बाद सम्पूर्ण विश्राम (शारीरिक, मानसिक) जरूरी है। वोपहर को भोजन के बाद आप १ घण्टा विश्राम कर सकते हैं तो ही भोज़न करें अन्यथा नुकसान की अधिक संभावना है। क्योंकि शरीर की शक्तियां या तो पाचन के लिए मिल सकती हैं या सिर्फ काम करने के लिये। खून और शक्ति वहीं भागती है जहां इसकी अधिक मांग होती है। खाकर काम करने का अर्थ है कमजोर पाचन, अवरुद्ध पाचन।

दालें, दूध, मूंगफ़ली (भिगोकर), सोयाबीन इत्यादि ठोस, दुष्पाच्य आहार सिर्फ कठिन श्रम वाले लोग ही उपयोग कर सकते हैं।

अधिक मेहनत करने वालों को अधिक आहार की जरूरत है या अधिक शक्ति प्राप्त होती है ये गलत भ्रम है बल्कि इससे उल्टे कम खाकर हम ज्यादा काम कर सकते हैं।

आप स्वयं निर्णय करें! मेहनत अधिक होगी तो शरीर स्वयं कम या ज्यादा आहार की मांग भूख द्वारा बता देगा। पुस्तकों में बताये गये किसी निर्धारित कार्यक्रम में नहीं उलझें। शरीर का कम उपयोग होने पर शरीर की मांग भी अपने आप कम हो जायेगी। अपने शरीर का भाषा के

हिसाब से ही कदम उठायें। कम काम तो कम भूख, ज्यादा काम तो ज्यादा भूख। इसलिए छुट्टियों के दिन घर में या बाहर ज्यादा नहीं, कम ही खायें।

मानसिक श्रमवालों के लिये

दिमाग से अधिक काम लेना है तो पेट को काम कम दें। पेट बढ़ा तो दिमाग घटा और पेट घटा हो दिमाग बढ़ा। खाने बालें पेटु लोग मानसिक श्रम में कमजोर होते हैं।

शारीरिक मेहनत करने वाले लोग, मेहनती, शारीरिक काम की वजह से दिन भर बार-बार अधिक नहीं खा पाते हैं। इसलिए उसमें स्वास्थ्य की अधिक संभावना है, परन्तु मानसिक श्रम वाले बैठें रहने की वजह से अपने फुर्संत के क्षणों में दिमाग के वदले पेट को हर वक्त चलाना जारी रखते हैं। इसलिए इनके बीमार होने की पूरी संभावना है।

नाश्ते में ठोस आहार या भोजन लेकर आने वाले (बड़ी अजीब बात है २ रोटी, खायें तो नाश्ता, ४ रोटी खायें तो खाना) व्यक्ति आफिस में काम कम, नींद अधिक लेते हैं—फुर्तीले कम, सुस्त अधिक होते हैं। आफिस से समय रास्ते में वस और कार में ये नजारे देखे जा सकते हैं।

अगर आप चाहते हैं कि आप पूरे दिन भर चुस्त, हल्के, फुर्तीले, जागरूक, अधिक शक्ति और संतुलित दिमाग वाले रहें, आपके बेहतरीन कार्य की सफलता के लिए अच्छी मानसिक शक्ति या श्रम की आवश्यकता है तो सुबह से शाम तक सिर्फ फल, सलाद, सूप, स्वास्थ्यवर्धक पेय, गन्ने का रस, फल रस या पतला मठ्ठा जैसी वस्तुओं के अलावा कोई ठोस आहार नहीं लें। अगर दोपहर के वक्त भूख ज्यादा महसूस होती हो तो हल्का सा ठोस आहार ले लें। नाश्ते की तरह, भोजन को तरह नहीं। मुख्य भोजन घर लौटने के बाद ही करें।

मानसिक श्रम वाले २४ घंटों में एक बार ही भोजन करें। कभी स्टार्च प्रधान आहार ले लें तो कभी प्रोटीन प्रधान आहार, इस तरह परिवर्तन करते रहें। मानसिक श्रमवालों को श्रेष्ठ स्टार्च या शर्करा (शूगर) फलों से, सलाद से मिल जाता है। इसलिए शाम का भोजन प्रोटीन प्रधान बना सकते हैं।

मानसिक श्रम वाले कम खाकर ही ज्यादा स्वस्थ रह सकते हैं।

मानसिक श्रम वाले दूध को जीवन से निकाल कर अपनी क्षमता को अधिक बढ़ा सकेंगे। दूध के बदले सूखे मेवों (काजू, अखरोट, नारियल, बादाम वगैरह) का दिन भर में सिर्फ एक ही बार इस्तेमाल करें। जो आपके लिए श्रेष्ठ है।

मानसिक श्रमवालों को सूखे मेवे में मिलने वाली चर्बी के अलावा अन्य किसी भी प्रकार की चर्बी (मक्खन तेल) का उपयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिए या बहुत ही कम करना चाहिए।

दूध, दालें, मांस, अंडे, मूंगफली, सोयाबीन जैसे ठोस आहार, मानसिक श्रम वालों को नहीं के बराबर इस्तेमाल करना चाहिये। इन से हर संभव बचें। आलू, चावल, मठ्ठा, रोटी, मेवे, फल, सलाद, इनके लिए अधिक हितकर है।

प्राकृतिक आहार वालों के लिये

प्रातः ६ बजे : कोई भी फल, सब्जी का रस।

प्रातः ८ बजे : एक या दो प्रकार के मौसमी फल, संभव हो तो खट्टे फलों को विशेषता दें।

दोपहर का भोजन : ३-४ प्रकार की हरी-सब्जियों का सलाद, हरी चटनी, एक-दो प्रकार के सूखे मेवे (काजू, अखरोट, नारियल मूंगफली, तिल, तरबूज के बीज इत्यादि) अंकुरित धान्य (मूंग, मोठ, चने)

सायं ४ बजे : फल या फल रस।

शाम का भोजन : एक या दो प्रकार के मीठे फल—केला, खजूर, सूखे फल (अंजीर, मुनक्का इत्यादि भिगोकर खायें) एवं मौसमी फल।

किफायती सुझाव

☐ ताजे फलों का अभाव हो, तब ही सूखे फल इस्तेमाल करें।

☐ चाहें तो दिन भर खट्टे-मीठे फल खाकर शाम को सलाद और मेवे खायें। **भीगी मूंगफली, तिल, अखरोट, नारियल, तरबूज के बीज अंकुरित धान्य कम दाम के श्रेष्ठ, ठोस आहार हैं।**

अंकुरित धान्य; कम दाम के श्रेष्ठ, ठोस आहार हैं।

☐ इस पुस्तक में बताये गये नारियल, तिल इत्यादि के प्राकृतिक पौष्टिक दूध, सलाद के साथ लिए जा सकते हैं।

चेतावनी : मेवे या पौष्टिक दूध अथवा अंकुरिक धान्य दिन में एक वार किसी रूप में अवश्य लें।

जो रोगी हैं वे सिर्फ इस प्राकृतिक आहार के कार्यक्रम को अपना कर ही, शीघ्र रोग मुक्त हो सकते हैं।

जो स्वास्थ्य की सर्वोत्तम ऊंचाइयों को छूना चाहते हैं। वह उपरोक्त कार्यक्रम को अपनायें।

खाओ ! नाचो ! गाओ !
खूब आनन्द मनाओ !

परन्तु आरोग्य के खर्च पर रोग खरीदकर नहीं। शरीर, कुदरत या परमात्मा के कानून के विरुद्ध जाकर नहीं।

हम अपना हरेक उत्सव, हरेक आनन्द, हरेक मिलन, शरीर और आरोग्य को तोड़कर नहीं, आरोग्य को बढ़ाते हुए मनायें।

जी हां ! यही तो (परमात्मा) कुदरत चाहती है। इसलिए उसने हर चीज में स्वाद, सुगन्ध और सुन्दरता कूट-कूट कर भरी है।

Don't purchase your tast and pleasures at the cost of your health.

सोचिये !

उत्सव, पिकनिक और पार्टियों में आप बनावटी पेय, तले और पके विकृत आहार, मिठाईयां, चाय, काफी, शराब जैसी वस्तुयें उपयोग कर अपने और अपने प्रियजनों एवं मेहमानों के आरोग्य की नींव डाल रहे हैं या जड़ें खोदकर उखाड़ रहे हैं। सामाजिक परम्परा का यह बहाना, ये कमजोरी आप कब तोड़ेंगे ? सैंकड़ों रुपयों की बरबादी पर क्यों आप रोग खरीदने पर तुले हुए हैं ? क्या अधिकार है आपको किसी का आरोग्य बरबाद करने का ?

क्या हमारे उत्सव, फल, रस, प्राकृतिक मिठाईयां और सादे पके आहार से, दुगुने आनन्द से नहीं मनाये जा सकते ? क्या ऐसे आहार का उपयोग सामाजिक जुर्म है। क्या आप हीनता अनुभव करते हैं ? क्या आप झूठो शान दिखाना चाहते हैं ? क्या आपके अहं को चोट लगती है ?

अद्भुत् स्वाद

स्वाद हमारा नैसर्गिक स्वभाव है। उसके लिए कुदरत ने हमारे लिए खूब रस, ताजगी, मधुरता और पौष्टिकता से भरपूर, विविध आकार-प्रकार के फल, सब्जियां और मेवे सूर्य शक्ति द्वारा पकाकर, सुरक्षित कवच (छिलके कवर) के अन्दर ढककर हमें परोसा है, अगर हमारे पास सच्ची भूख है तो इनके जैसा अद्भुत स्वाद और ताजगी देने वाला आहार कोई नहीं है।

जो वस्तुयें नमक, मसालों और चीनी के बगैर नहीं खाई जा सकती वे शरीर के लिए अनउपयुक्त हैं, जहर हैं, ऐसे मसालों द्वारा जीभ को धोखा देकर हम अपने आप को तथा आरोग्य का धोखा देते हैं।

चीनी और नमक द्वारा तो आदमी पेपर भी खा लें, जिस तरह चीनी के आवरण में हम कड़वी दवायें जीभ को धोखा देकर गले में उतार लेते हैं, इस तरह सामान्य अवस्था में हम जो वस्तुयें खा नहीं सकते, बगैर मसालों के जिनको खाने से अरुचि होती है तो क्या ? आपको समझाना पड़ेगा कि जिन वस्तुओं को आपकी जीभ और दिमाग अस्वीकार कर रहा है वह आपके लिए कभी उपयोगी साबित हो नहीं सकती है। मांसाहार, कई प्रकार की सब्जियां, बगैर चीनी दूध की चाय काफी इत्यादि ऐसी बहुत सी वस्तुयें है जिन्हें हम वगैर नमक, चीनी के खा ही नही सकते, वह हम खाये चले जा रहे हैं।

- ☐ उबला हुआ बगैर मसाला का आहार एक सजा स्वरूप है जिसको खाने के लिए १० बार सोचना पड़ता है किसी न किसी के द्वारा गले में उँडलने के लिए।
- ☐ केला, खजूर, नारियल, ककड़ी, टमाटर, अखरोट जैसी प्राकृतिक वस्तुओं को खाने के लिए सोचना ही नहीं पड़ता है। मसालों को याद ही नहीं करना पड़ता है और मसालें मिला देने से उल्टे ये अपना स्वाभाविक स्वाद खोकर अरुचिकर हो जाते हैं।

कुदरत की हर वस्तु में इतना अद्‌भुत स्वाद है कि नमक, मसाले, चीनी, तेल, घी इत्तादि किसमें डालें ? कैसे खायें ? क्यूँ जरूरत है इनकी ? उल्टे ये सभी खाना समस्या वन जाती है । अजीब सा पागलपन है ।

क्या आप कभी सेब को पकाकर या तलकर खाने की कल्पना भी कर सकते हैं ? आम, अमरूद को छोंककर खाने की सोचते हैं ? केले को तेल, घी में डालकर खाने को इच्छा करते हैं ? ये सभी सोचना कितना अजीब सा लगता है ।

किसी भी वस्तु को पकाकर, छोंककर, मसालों, चीनी द्वारा खाने की मजबूरी आये तो स्पष्ट समझ लेना वह हमारा आहार नहीं है । आदत डालकर शराब मी जिंदगी भर पी जा सकती है, जिस तरह हमने झूठे स्वाद मसालों की आदत डाल ली है । ऐसी वस्तुओं द्वारा चीनी, नमक मसाले शरीर में उँडेले जा रहे हैं और चीनी, नमक, मसालों द्वारा ऐसी वस्तुयें उँडेली जा रही हैं सोचिए ! गौर कीजिए ! हमें अपनी ही ऐसी मूर्खताओं पर हँसी आये बिना नहीं रहेगी ।

प्रकृति की, हमारे लिए बनी हर वस्तु में खूब स्वाद और आन्नद भरा है, जरूरत है तो सिर्फ मच्ची भूख और प्यास की, तथा इस आनन्द को लूटने की । हमने अपनी जीभ को जबर्दस्त बिगाड़ कर रख दिया है ।

हमसे ज्यादा कुदरत ने
हमारा किया विचार है ।
खूब लुटाने बैठी कुदरत
लूट लो जो तैयार है ॥

मेहमान बाजी में आहार-संयोजन

उपरोक्त आहार संयोजन को पढ़ने के बाद ऐसा लगता है कि चलो भाई अपने परिवार तक या अपने हद तक तो संभाल लेंगे, परन्तु मेहमानों को इस प्रकार खिलायेंगे तो हमारी इज्जत का दिवाला निकल जायेगा। कहीं कंजूस नहीं समझ लें। गरीब मुफलिस नहीं समझ लें। छोटे दिलवाला नहीं कह बैठें। पागल दिवाना नहीं समझ बैठें। ये सभी भय निर्मूल हैं। आपके अपने रचित हैं। सचमुच में कोई मेहमान आपके बारे में चिंतित नहीं है। मेहमान स्वयं भी बहुत सारी बेराइटीज (विविधता) खाना पसंद नहीं करते। बहुत से विविध व्यंजन बनाने के वावजूद भी वह एक दो की प्रशंसा कर पाते हैं। दरअसल हमें ही वाह-वाही लूटने का, प्रशंसा सुनने का अपना रूआब, अमीरीपन, दिलदारिता या जीवन स्तर ऊंचा वताने का शौक है घमण्ड है। एक अहंकार की पूर्ति करना चाहते हैं, जिससे आपके, आपके परिवार के तथा मेहमानों के स्वास्थ्य, समय, धन व श्रम की बलि दे सकते हैं, आपके घर से आपका मेहमान स्वास्थ्य बढ़ाकर नहीं घटाकर, रोग को उत्तेजित कर जाता है। मेहमान को आनन्द देना हमारा फर्ज है। इसके लिए बहुत सारी विविधताओं में मत उलझिये। ३-४ प्रकार के व्यंजन जैसे सीधे सादे आहार से ज्यादा आनन्द मिलता है। आप स्वयं अच्छी तरह जानते हैं कि जिस पार्टी में हल्का आहार दिया जाता है, उस पार्टी से लौटने के बाद आप अच्छा हलकापन महसूस करते हैं और मन ही मन प्रसन्न होते हैं कि ज्यादा भारी आहार नहीं था। अगर विविधता देने की इच्छा है तो विभिन्न प्रकार के सलाद, ३-४ प्रकार की हरी सब्जियाँ, सूप, अन्त में एक प्राकृतिक मिठाई, एक ठोस आहार इस तरह संयोजन कर सकते हैं। (जो इस पुस्तक में बताई गई है) ऐसा भोजन जिसमें नयापन हो, विविधता हो, सादगी हो, रोगी भी निःसंकोच खा सके। (जबकि मेहमानों में ९० प्रतिशत रोगी ही होते हैं) ऐसा खाना कौन पसन्द नहीं करेगा। प्राकृतिक आहार में वैसे भी अपना स्वाद होता ही है।

कोई भी व्यक्ति अपने मेहमान का सादगी से स्वागत करना पसन्द नहीं करता, विविध स्वादिष्ट व्यंजन और सुविधाओं द्वारा वह उन्हें प्रसन्न करने का पूरा प्रयत्न करता है। विशेषकर गृहणियों को अपनी पाक कला की निपुणता का परिचय देने का मौका भी यही होता है, ऐसी स्थिति में यहां पर समझाये गये आहार संयोजन के कानून उन्हें शायद बाधा स्वरूप

लग सकते हैं क्योंकि उनकी सारी पाक कला अधिकतर या शत-प्रतिशत गलत आहार संयोजन पर ही आधारित है, किसी भी कला का उद्देश्य सृजनात्मक, हितकारक होना चाहिए, विनाशकारक नहीं। जो कला हमारे और मेहमान के स्वास्थ्य से खेलती है ऐसी कला नहीं सीखना ही बेहतर है। हमारी सृजनात्मक रुचि और कला का उपयोग, प्राकृतिक आहार एवं सादे पक्व भोजन के विविध व्यंजन बनाने में आहार संयोजन के नियमों का ध्यान रखते हुये भी किया जा सकता है। आहार का विविध तरीकों से विकृतीकरण किये बिना व्यंजन कला नहीं पनप सकती। आहार के उसके वास्तविक रूप में लिये जाने पर व्यंजन कला का अस्तित्व ही नहीं रह जाता है। उसके वास्तविक स्वरूप और स्वाद को बिगाड़कर एक नया स्वरूप और स्वाद देने की कोशिश का नाम व्यंजन कला है। आहार के विकृतीकरण पर ही व्यंजन कला का विकास निर्भर है, इसलिए अधिक जटिल व्यंजनों में नहीं उलझकर कुछ सादे व्यंजनों को वनाइये। जटिल व्यंजन बनाने में कोई कला नहीं होती, सादगी में कला है। क्योंकि जटिल बनाना ही कठिन है। एक संगीतकार के नाते मैं जानता हूँ कि शास्त्रीय संगीत की कोई जटिल रचना करना कठिन नहीं है, परन्तु एक सीधी-सादी मधुर धुन की रचना करना आसान नहीं है।

हमारा आज तक अपना अनुभव यही रहा है कि लोगों उनके जीवन में खाने का सबसे अधिक आनन्द हमारे यहाँ पर ही आया है और जो भी एक बार आया है, वह जीवन भर के लिये कुछ सीखकर गया हैं, और पुनः अधिक मित्रों को लेकर आया है। किसी से प्रेमपूर्वक मिलन में आहार का स्थान गौण हो जाता है।

हमारे यहाँ आने वाले मेहमान के आहार कार्यक्रम की एक झलक जिससे आप शीघ्र समझ पाएंगे। यहाँ सिर्फ आहार सम्बन्धी ही चर्चा करूंगा।

सुबह उठने के वाद-छ बजे-नींबू-शहद का पानी, या कोई हल्का गर्म पेय, ८ बजे नाश्ते में विविध प्रकार के मौसमी फल अथवा फल रस, १२ वजे तरबूज, गाजर, टमाटर, पाइनेपल अथवा सब्जियों का सूप या ताजा रस ४ औंस के छोटी ग्लास में भेंट करते हैं। १५ मिनिट वाद उन्हें विविध सलाद देते हैं, धीरे-धीरे जब सलाद की प्लेट खाली होने लगती हैं, तब जाकर

२-३ प्रकार की विविध पकी सब्जियाँ (कम समय में, अपने ही पानी में पकी, हल्के मसाले वाली) कभी-कभी, कच्ची ककड़ी या लौकी का रायता, एक-दो प्रकार की हरी चटनियाँ अंकुरित धान्य, इन सभी के साथ एक ठोस आहार, रोटी, या सादा वेजिटेबल पुलाव, या भुने हुए आलू या वेजिटेबल खिचड़ी, इत्यादि परोसते हैं। सूप और सलाद पहले ही अधिक खा लेने की वजह से पका हुआ आहार अधिक नहीं खा पाते हैं। और खाते भी हैं तो सभी सब्जियाँ भारी नहीं लगतीं। इस तरह ठोस आहार की मात्रा कम जाने की वजह से सब हल्कापन महसूस करते हैं। अन्त में स्वस्थ घर लौटते हैं। दावत के अन्त में एक प्राकृतिक मिठाई की बनावट पेश करते हैं, इस तरह दावत का पूरा आनन्द. मेहमान बड़ी सहजता से, धीमे से, मस्ती से, लूटते हैं।

शाम को ४ बजे : कोई भी फल रस।

"मेहमानों को दो भोजन के बीच सिवाय फल के अन्य कोई अनाज या दूध की बनावट नहीं पेश करें।"

शाम का भोजन :—दोपहर को एक बार भर पेट खा लेने के बाद शाम को फ्रूट सलाद, विविध स्वादिष्ट पेय, फलों के व्यंजन, नारियल, मेवे, खजूर, फल इत्यादि टेबल पर सजाकर सभी मिलकर मस्ती से पेट भर खाते हैं।

इस प्रकार के आहार लेने के बाद कोई भी आहार की कमी महसूस नहीं करता, उल्टे हल्कापन, स्फूर्ति एवं ताजगी अनुभव करता है। नींद, और सुस्ती न आने की वजह से दिन भर चर्चा करना, घूमना फिरना मिलना, खूब आसानी से जोश से और उत्साह से होता है।

हमारे मेहमान को घर लौटने के बाद हार्ट अटेक नहीं होता। अगर आने की संभावना रही होती है तो वह उल्टे टल जाती है। अपच, बदहजमी, वमन, बैचेनी, गैस, जलन, भारीपन इत्यादि नहीं होता जिसके लिये सोडा या गोलियों की जरूरत पड़े। पूरे दिनभर आहार लेने के बाद मेहमान भी अपने घर में ऐसे ही आहार का कार्यक्रम बनाने की सोचता है।

इस तरह हमारा हर मिलन, हमारा हर आनन्द मेहमान के जीवन

को एक नया मोड़ देता है, जिसमें उसके परिवार का हित आरोग्य, सुख और शाँति छिपा हुआ है।

क्या आप चाहते हैं कि आपका प्रिय मेहमान आपके घर से रोग लेकर या बढ़ाकर जाये ? नहीं ! तो प्राकृतिक आहार एवं आहार संयोजन को अपनाइये।

हम भी सुखी, मेहमान भी सुखी, मेहमान के रोग के कारण नहीं, आरोग्य के कारण बनें।

आहार संबंधी तीन जरूरी नियम

पहला नियम : सच्ची भूख (Right Demand)

भूख और प्यास शरीर के मांग है, कड़क जोरदार भूख (मांग) के विना दिया गया अमृतमय प्राकृतिक आहार भी रोगकारक है। समय और स्वादिष्ट वस्तु को देखकर लगने वाली भूख उत्तेजनात्मक झूठी भूख है, विशेष आहार की माँग भूख नहीं है।

अपनी भूख को पहचानिए, सचमुच अच्छी भूख न हो तो सिर्फ शुद्ध पानी पीकर इंतजार कीजिए, चाहे ४ दिन लगें या ४० दिन लगें भूख कहां जायेगी ? अपने स्वभाव से अवश्य आयेगी।

दूसरा नियम : सही आहार (Right Supply)

"वढ़िया सूत, बढ़िया कपड़ा, घटिया सूत घटिया कपड़ा" इस बात को हम खूब अच्छी तरह समझते हैं परन्तु शरीर के मामले में चूक जाते हैं, शरीर को आग से पके-जले आहार की नहीं, सूर्य से पके आहार की जरूरत है, आग में जलाने के बाद आहार की पोषकता तथा श्रेष्ठता बढ़ती नहीं है घट कर, असंतुलित, विकृत और मुर्दा हो जाती है, ऐसा आहार शरीर को पोषण देने के वजाय बोझ बन जाता है।

प्राकृतिक आहार में संपूर्ण रूप से आत्मसात होकर सिर्फ आरोग्य देने का गुण है। पके हुए आहार में शरीर को मात्र दुर्बल वनाने का दुर्गुण है।

शरीर के सुदृढ़, निर्माण, पोषण, संभाल और सुरक्षा का गुण सिर्फ प्राकृतिक आहार में है, पका हुआ आहार ठीक इसके विपरीत काम करता है। आग में जलाये हुए मुर्दे आहार से स्वस्थ कोषाणुओं के निर्माण को कल्पना भी नहीं करें।

तीसरा नियम : मिताहार (Limitation)

शरीर के सुचारू संचालन के लिए बहुत कम आहार की आवश्यकता है। हम तीन गुना अधिक आहार लेते हैं। प्राकृतिक आहार अपनाने पर अपने आप मिताहार होता है आप चाहकर भी ज्यादा नहीं खा सकते। पके हुए आहार में सादगी अपनाएं, एक या दो प्रकार से अधिक वस्तुएं नहीं लें तो अतिआहार से बचा जा सकता है।

तृप्त होना उतना ही जरूरी है जितना नींद का लेना परन्तु पूरा पेट नहीं भरें। भूख की समाप्ति तृप्ति है उसके बाद लिया गया आहार अति आहार है।

२४ घंटे में सिर्फ एक बार पेट भर भोजन करें, और एक बार पेट भर फलाहार। जीवन भर आप ऊँचे स्वास्थ्य का लाभ उठाते रहेंगे। किसी ने सच ही कहा है।

एक बार खाये योगी
दो बार खाये भोगी
बार बार खाये रोगी

आहार संबंधी इन साधारण से दिखने वाले तीन नियमों में विश्व आहार समस्या का समाधान छुपा हुआ है। हरेक व्यक्ति के स्वास्थ्य का विकास छुपा हुआ है रोग, अस्पताल और चिकित्सकों का अंत छुपा हुआ है, ये सारे सपने सुनहरे है, खूबसूरत हवाई किले हैं जब तक हर एक व्यक्ति स्वयं अपने ही शरीर की जिम्मेदारी स्वयं अपने हाथ में लेकर इन तीन नियमों को संपूर्ण व्यवहारिकता में नहीं उतार दे, तब तक सारे स्वास्थ्य ग्रंथ बेकार हैं।

इतने साधारण नियम तो अदना जानवर, कीड़े, कीटाणु बिना सोचे समझे पालते हैं, मानव जात क्या ? इतनी गिरी हुई है कि इन साधारण से

नियमों को भी नहीं पाल सकती, और अगर सचमुच ऐसा है तो पशुओं से भी, निम्न स्तर का नाम मानव अपने लिए ढूंढ लें ।

ईश्वर की ऊंचाइयों को छूने की क्षमता रखने वाले ये मानव क्या जानवरों से भी नीचे गिरकर अपने ही शरीर के साथ इस कदर घटिया और शर्मनाक व्यवहार कर सकता है ?

औषध चिकित्सकों से सवधान !

विश्व के बड़े से वड़े महानतम (कहे जाने वाले) औषध चिकित्सा, विशेषज्ञ और उनके परिवार, सामान्यजन की ही तरह महारोग के शिकार होकर मरे हैं और आज तक मर रहे हैं । हरेक औषध चिक्तित्सक किसी न किसी रूप में रोगों से जकड़े हुए हैं और जीवन भर अपना इलाज ढूंढते रहते हैं । आहार विज्ञान के मामले में ये उतने ही भटके हुये और अज्ञानी हैं जितना एक सामान्यजन । बल्कि ये कहना गलत नहीं होगा कि इस चिकित्सा वर्ग ने ही जीवन की सहज आहार पद्धति को, विज्ञान का बहाना लेकर लोगों को न सिर्फ अन्धा बनाकर रख दिया है वल्कि आज के महारोगों का वहुत बड़ा कारण बना हुआ है । ये ही वो महारथी हैं, जो प्राकृतिक वस्तुओं के बदले वनावटी विकल्प (Substitute) दे देकर मानव को प्रकृति से दिनों-दिन दूर लेकर जा रहे हैं । ये भटका हुआ अन्धा चिकित्सक वर्ग कैसे आपको जीवन का या आहार का सही मार्ग बता सकेगा ? इनके स्वयं के जीवन में ही जब न तो संयम है, न सात्विकता है, न मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की ऊंचाईयां हैं, न ही सरलता है, न सादगी है । आपके रोगों को तुरन्त कुछ देर के लिये दवाकर ये आपकी गलतियों को मजबूत करते हैं । इसलिए ये आपके भगवान हैं और हमारे परम दुर्भाग्य ने अपने जीवन की अथवा स्वास्थ्य की डोर इन महारथियों के हाथ में थमा दी है जो अपनी ह्री डोर को खोकर, सुख और आरोग्य ढूंढ रहे हैं । इनकी बदौलत आज आपको डाक्टर की बनाई वस्तु पर, प्रकृति की बनाई हुई वस्तुओं से भी अधिक विश्वास है । इसलिए आपके जीवन में गोलियां अधिक और प्राकृतिक आहार कम होता चला जा रहा है ।

हरेक प्रकार के ओषध चिकित्सक आपके सामने आहार विज्ञान के बारे में सैंकड़ों दलीलें और तर्क पेश करेंगे, जो तोते की रटन है । पढ़ा-पढ़ाया पढ़ रहे हैं । अगर इनकी आंख सचमुच खुली होती तो ये औषधि

(जहर) से लोगों को स्वास्थ्य का भ्रम बांटना बन्द कर देते।

आप अपना जवाब आदमी में नहीं प्रकृति में ढूंढें। एक-एक सहचर प्राणी के जीवन में ढूंढें। प्रकृति के हरेक कार्य को कानून को समझने का प्रयास करें, जीवन के तथा आहार के बहुत रहस्य स्वयंमेव सुलझ जायेंगे।

उपचार बिना सहज रोग मुक्ति

अगर आप किसी भी प्रकार के रोग से पीड़ित हैं, चाहे, जो भी रोग की अवस्था हो, चाहे जो रोग का नाम हो, आप कुछ दिनों तक मेवे, अंकुरित धान्य और केले के ठोस व्यंजनों को छोड़कर अन्य सभी प्रकार के फल और सब्जियों के सलाद, सूप, चटनी इत्यादि भूख अनुसार लेते रहें, रोग गंभीर है तो सम्पूर्ण विश्राम करें, साधारण गंभीर हो, बहुत अधिक थकावट नहीं अनुभव होती हो तो इस आहार पर रहते हुये आप अपने दैनंदिन कार्य करते रह सकते हैं, हल्का-फुल्का ही श्रम करें।

खुली हवा में सोना, घूमना, हल्का सूर्य स्नान, कुछ देर का ध्यान शीघ्र स्वास्थ्य पाने में बहुत महत्वपूर्ण साबित होंगे। इन दिनों शरीर में जो चाहे परिवर्तन हो, सरदर्द हो, बैचेनी हो, अधिक कमजोरी महसूस हो, चुपचाप अनुभव करते रहें, कुछ नहीं करें, स्वयं सुधार की शक्ति मात्र शरीर में है। वह रात-दिन शरीर को व्यवस्थित करने में लगी ही रहती है। वह अपने आप में पूर्ण, सक्षम और बुद्धिमान है। कुछ करके उसके कार्य में वाधक नहीं वनें, सम्पूर्ण विश्राम करके ही उसके सच्चे मददगार बनें।

आपको चाहे जो कष्ट हो रहा हो, जब तक शरीर दर्द बैचेनी से मुक्त होकर सामान्य, व्यवस्थित, हल्का नहीं हो जाये, भूख में सुधार नहीं लगे तब तक कोई भी ठोस आहार बिल्कुल नहीं लें। रोगी शरीर थके घोड़े के समान है, थके कमजोर घोड़े को आहार (पोषण) की नहीं, शारीरिक, पाचन और मानसिक विश्राम की आवश्यकता है, लम्बे समय से अत्याचार से जूझते शरीर की थकावट दो दिनों में नहीं मिट जातीं, १०-१५ या अधिक दिनों तक इस फल और सब्जियों के सलाद वाले आहार पर कट्टरता से रहें हल्कापन और सामान्य अनुभव होने के बाद ही धीरे-धीरे ठोस आहार लेना शुरू करें, आहार संयोजन के नियमों को जानकर (पुस्तक के अन्तिम अध्याय पढ़ें) अपना नियमित आहार कार्यक्रम निश्चित कर लें।

चेतावनी :— ● बुखार, वमन, दस्त जैसे तीव्र रोगों की अवस्था में किसी भी प्रकार का आहार नहीं लें और शुद्ध जल पर सामान्य अवस्था होने तक उपवास करें।

□ पेट आंतों में सूजन और अल्सर वाले रोगी सम्पूर्ण उपवास या रसाहार द्वारा योग्य चिकित्सक की देखरेख में ही उपचार करें ।

मधुमेह के रोगियों के लिये

□ महीने भर के लिये सिर्फ मीठे फल, मेवे एवं अनाज को छोड़कर सिर्फ सलाद, सूप, चटनी, खट्टे फल एवं खट्टे-मीठे फलों पर ही रहें। खरबूजा, तरबूज भी लिये जा सकते हैं। समझौते के तौर पर पक्की हरी सब्जियाँ और पतला मट्ठा जोड़ सकते है दो महीने के वाद सिर्फ एक समय एक ही प्रकार अनाज लिया जा सकता है। इस पुस्तक में वर्णित मेवों के दूध मक्खन एवं व्यंजनों को अपनाने के बाद जीवन भर अनाज की आवश्यकता नहीं रह जाती।

जो रोगी दवा और इंसुलिन पर आश्रित हैं उन्हें धीरे-धीरे कम करते हुए– सप्ताह के भीतर पूर्ण रूप से दवा वन्द करना अत्यन्त आवश्यक है।

प्राकृतिक आहार पर रहकर मधुमेह का रोग नहीं हो सकता। अनाज, चीनी का उपयोग करने वालों को मधुमेह का रोगी वनना बहुत सरल है ।

प्राकृतिक आहार अपनाकर जीवनभर स्वस्थ रहें ।

डाक्टर के पास जा रहे हैं

एक मिनट रुकिये !

डाक्टर के पास जा रहे हैं ? अपने रोग का इलाज ढूंढने ? तो एक मिनट रुककर सोचिये !

- क्या आप कड़क भूख से खाते हैं ?
- क्या आप सही आहार, आवश्यक हो उतना ही खा रहे हैं ?
- बार-बार बीच में खाते रहने की गलत आदत तो रखे हुए नहीं हैं ?
- क्या आप अपनी गलत खान-पान एवं रहन-सहन की आदतें पूरी तरह छोड़ने को तैयार हैं ?
- इच्छायें, अहंकार एवं मानसिक विकार के कारण बढ़ रहे मानसिक तनाव को कम करने को तैयार हैं ?

□ चाय-काफी, तम्बाकू, शराब, मसाले, ब्रेड, चीनी, मैदा, कोकाकोला इत्यादि रोगकारक आहार छोड़ने को तैयार हैं ?

□ प्रकृति के सरल नियमों एवं आहार को अपनाने को तैयार है !

अगर तैयार नहीं ! तो क्या करने, और मांगने जा रहे हैं डाक्टर के पास ?

अपनी गलत आदतों को कायम रखते हुये रोगरूपी शरीर की आवाज एवं सच्चाई को दबाकर आरोग्य का सपना देखना चाहते हैं ?

आग को साथ में रखकर शीतलता का सपना देखना चाहते हैं ?

कड़वे नीम का बीज बोते हुए मीठे आम खाने का सपना देखना चाहते हैं ?

पलट जाइये साहेब !
क्यूं सच्चाई से भाग रहे हो ?
क्यूं अपने आप को धोखा दे रहे हो ?

जाइये ! पहले इन आदतों को ठीक कीजिये, शायद जिन्दगी भर डाक्टर के पास जाने की आपको जरूरत नहीं पड़े ।

आप सिर्फ गलत आदतें बदल दीजिये, छोड़ दीजिये ! निश्चिन्त रहिये ! बाकी काम प्रकृति कर लेगी । आपको स्वास्थ्य के सिवाय कुछ नहीं मिलेगा !

आपको दवाओं या चिकित्साओं की नहीं सही ज्ञान की आवश्यकता है । प्रकृति के सही नियमों को, उद्देश्यों को जानने-पहचानने की आवश्यकता है ।

जाइये ! इस सच्चे ज्ञान की खोज कीजिये ! डाक्टर की नहीं ।

क्या खाऊँ ?

सदियां बीत गईं मानव
फिर भी पूछ रहा है ये ।
क्या खायें ? और कैसे खायें ?
खाना ढूंढ रहा है ये ।।

जो ना खाना था ना पीना था
वो भी निगल गया सारा ।
बुद्धि मिली थी ज्यादा जिसको
वो ही भटक गया बेचारा ।।

ईश्वर ने इस धरती का
सुन्दर जब निर्माण किया ।
हर प्राणी को अपना अपना
जीने का सामान दिया ।।

पूरे प्राणी जगत में अब तक
ऐसा नहीं सवाल हुआ ।
सिर्फ पूछ रहा है मानव
सदियों से परेशान हुआ ।।

इसका जवाब उन प्राणियों से पूछिये, जिन्होंने आज तक ये सवाल नहीं पूछा ।

—डा० नंदकिशोर शर्मा



प्राकृतिक आहार [illegible] द्वारा 'कैंसर पर विजय'
पाने वाले रो[illegible] राष्ट्रपति से भेंट।

अच्छे पाचन और पोषण के लिये

आहार संयोजन

FOOD COMBINATION

उत्तम पाचन के बहुत जरूरी कानून जिसके अभाव
में श्रेष्ठ आहार भी रोगकारक
बन जाता है।

आहार संयोजन अर्थात्

- पाचन के रोगों से सदामुक्ति
- ४० प्रतिशत धन की बचत
- मेहनत सें कमाये गये आहार का पूरा सच्चा उपयोग और पोषण की पूर्ण गारंटी
- सहज मितव्ययता, किफायत एवं मिताहार